EL PODER DE LA DISCIPLINA

Tabla de contenido

EL PODER DE LA DISCIPLINA 1

CÓMO UTILIZAR EL AUTOCONTROL Y EL MENTALRESISTENCIA PARA ALCANZAR TUS METAS 3

DANIEL WALTER 3

Introducción 3

Capítulo 1: Autodisciplina - El Argumento Biológico 5

Gratificación Retardada 6

Enfoque y Funciones Ejecutivas 6

Fatiga de la Fuerza de Voluntad 6

Protección de la Fuerza de Voluntad 7

Capítulo 2: Los Beneficios de la Autodisciplina 8

Aumenta tu Autoestima 8

Construye Mejores Relaciones 9

Dejarás de Ofenderte 9

Evita Comportamientos de Riesgo 9

Capítulo 3: El Sesgo del Status Quo - Por Qué Nos Resistimos al Cambio 10

La Falacia del Costo Hundido 10

Teoría de la Aversión a la Pérdida 11

El Miedo al Arrepentimiento 11

El Efecto de la Mera Exposición 11

Ejercicio de Evaluación de Pensamientos 12

Capítulo 4: Un Chequeo de Realidad - El Efecto Dunning-Kruger 13

El Efecto Dunning-Kruger 13

La Relación Entre la Autodisciplina y el Efecto Dunning-Kruger 14

La Solución 14

Capítulo 5: Hábitos Diarios para Mejorar la Autodisciplina 15

Tus Hábitos Son un Reflejo de Tu Carácter 15

Hábitos Diarios para Mejorar la Autodisciplina 15

Tu Rutina Matutina 16

La Última Hora del Día 16

Practica la Gratitud 17

Establece Metas Diarias 17

Una Buena Noche de Sueño 18

Mantente Organizado 18

Capítulo 6: Consejos para Construir Mejores Hábitos 20

Capítulo 7: Qué Está Obstruyendo Tu Disciplina 22

Capítulo 8: Siéntete Cómodo con Estar Incómodo 24

Practica Estar Incómodo 25
Surfeo de Impulsos (Urge Surfing) 26
¿Estás Alimentando Tus Impulsos? 26
Capítulo 9: Concéntrate en el Sistema 28
¿Qué Diferencia a los Ganadores de los Perdedores? 28
Las Metas No Durarán Si No Cambias Tus Hábitos 28
Alcanzar Tus Metas Limita Tu Felicidad 29
El Efecto Yo-Yo 29
Por Qué Sigues Repitiendo Malos Hábitos 29
Hay Capas para el Cambio 30
Cambia Tu Sistema de Creencias 31
Tu Identidad y los Buenos Hábitos 31
Capítulo 10: Filosofía Zen y Logro de Metas 33
La Vida de Buda 33
Vivir en el Momento Presente 34
Filosofía Zen y Autodisciplina 34
Cómo Dominar la Autodisciplina al Estilo Shaolin 35
Capítulo 11: Meditación para la Autodisciplina y el Enfoque 37
Los Beneficios de la Meditación 37
Técnicas de Meditación 38
La Técnica de Simplemente Sentarse 38
La Técnica Shikantaza 38
Capítulo 12: Por Qué Nunca Deberías "Intentar Hacer" Nada 40
Deja de Intentar tu Mejor Esfuerzo 40
Conviértete en un Hacedor 41
Establece Metas Realistas y Cree en Ti Mismo 42
Capítulo 13: Ganador o Perdedor, ¿Cuál Eres Tú? 42
Capítulo 14: Enamórate del Proceso 44
El Poder de la Asociación 45
Cómo Formar Asociaciones Positivas 45
Capítulo 15: Cómo Hacer que Tus Emociones Negativas Trabajen Para Ti y No En Tu Contra 47
Cómo Usar la Ira y la Rabia a Tu Favor 47
Cómo Usar la Envidia a Tu Favor 48
Cómo Usar la Ansiedad a Tu Favor 48
Usando la Tristeza y la Desesperación a Tu Favor 49
Cómo Usar la Vergüenza a Tu Favor 50
Capítulo 16: El Principio de Pareto y la Ley de Sturgeon 51
La Ley de Sturgeon 51
El Principio de Pareto 51

¿Cómo se Aplican Estas Leyes a Mí?.....52
Cómo Manejar el Fracaso.....52
Capítulo 17: Cómo Evitar el Agotamiento.....54
¿Qué es el Agotamiento?.....55
Tómate el Tiempo para Relajarte.....55
La Importancia de la Programación.....56
¿Qué Pasa Si Ya He Llegado al Agotamiento?.....56
Conclusión.....57
¡Te deseo mucho éxito en tu viaje para dominar la autodisciplina!.....58
¡Gracias por leer!..... **¡Error! Marcador no definido.**
Saludos cordiales,.....58
Daniel Walter.....58

CÓMO UTILIZAR EL AUTOCONTROL Y EL MENTALRESISTENCIA PARA ALCANZAR TUS METAS

DANIEL WALTER

INTRODUCCIÓN

Unirse a un gimnasio, comenzar un plan de alimentación saludable, ahorrar más dinero, dejar de fumar... la lista de propósitos de Año Nuevo es interminable, pero ¿cuántos de ellos se logran? Según el profesor de psicología de Scranton, John C. Norcross, Ph.D., se logra menos del 10% de los propósitos de Año Nuevo. Si estás leyendo este libro, es muy probable que formes parte del gran porcentaje de personas que han pasado años sin alcanzar sus metas. ¿Cuál es la razón de esto? ¿Por qué la mayoría de nosotros somos incapaces de mantenernos firmes en algo que vale la pena? ¿Es el fracaso una tendencia natural humana? ¡La respuesta es simple: falta de autodisciplina!

Este libro trata sobre asumir plena responsabilidad de dónde te encuentras ahora y dónde quieres estar en los próximos cinco, diez, quince o veinte años. Desarrollarás la habilidad más importante requerida para lograr la vida que deseas: la autodisciplina.

Kurt Kopmeyer ha pasado más de 50 años investigando y estudiando los principios del éxito y ha escrito varios libros sobre los secretos del éxito. Un día, durante una reunión, el coach de éxito Brian Tracy le preguntó a Kopmeyer que explicara, de todos los principios que había descubierto, cuál era el más importante para el éxito. Él respondió: "He encontrado otros 999 principios del éxito en mi lectura y experiencia, pero sin autodisciplina, ninguno de ellos funciona".

La autodisciplina es como una llave: abre la puerta a la realización personal y abre la puerta a la vida con la que has estado soñando. Con autodisciplina, la persona promedio puede llegar más lejos de lo que la inteligencia y el talento por sí solos la llevarían, y la persona ordinaria puede volverse extraordinaria. Por otro lado, una persona educada y talentosa sin autodisciplina rara vez se elevará por encima de la mediocridad. Mi deseo es que este libro te ayude a hacer lo siguiente:

Construir hábitos que transformen tu vida.

Obtener una mejor comprensión de la autodisciplina y de su importancia en tu vida.

Tomar el control de tus hábitos para que puedas tomar el control de tu vida.

Tú eres la única persona capaz de cambiar tu vida; nadie puede hacerlo por ti. La forma más fácil de cambiarte a ti mismo es cambiar las cosas que haces cada día. Si estás estancado en una rutina, con la misma historia de fracaso repitiéndose año tras año, este libro te sacará de ese surco si aplicas los principios recomendados.

Si quieres lograr algo notable pero no estás seguro de cómo comenzar este viaje, este libro servirá como un manual para llegar allí.

Si has intentado cambiar tus malos hábitos y adoptar buenos hábitos, solo para volver a caer en lo que sabes que te mantiene estancado, te enseñaré cómo romper el ciclo.

Si estás insatisfecho con la vida, estás en un gran lugar porque la repulsión que sientes por tus circunstancias actuales es una indicación de que sabes que no estás donde se supone que debes estar, y quieres cambiar eso. Aunque no equiparemos la palabra "repulsión" con una acción positiva, sentirte repelido por tu vida puede servir como la motivación que necesitas para dar un giro a las cosas.

Por ejemplo, ver una foto tuya metiendo un trozo de pizza en la boca con el estómago colgando sobre tus pantalones puede repelerte tanto que levantas las manos en señal de rendición y prometes ponerte en forma. Que te corten la electricidad porque no pagaste la factura puede repelerte tanto que tomas la decisión de una vez por todas de que vas a lograr la estabilidad financiera.

Puedes tener todo lo que quieres en la vida si estás preparado para trabajar, y todo lo que necesitas para llegar a tu destino está oculto entre las páginas de este libro. Si estás listo para dejar de perder el tiempo en actividades improductivas que te llevan en la dirección opuesta a donde quieres ir en la vida, aplica los principios que vas a leer y espera experimentar un cambio radical en tus circunstancias actuales.

CAPÍTULO 1: AUTODISCIPLINA - EL ARGUMENTO BIOLÓGICO

Se asume que algunas personas están dotadas de autodisciplina y otras no, pero este no es el caso. Hay una ciencia detrás de la autodisciplina, y si quieres más de ella en tu vida, te ayudará comprender mejor su base biológica. En este capítulo, aprenderás sobre la biología de la autodisciplina y cómo puedes apuntar a ciertas áreas del cerebro para mejorarla.

El cerebro humano contiene un estimado de 100 mil millones de neuronas, las minúsculas células responsables de nuestros comportamientos y pensamientos. Los neurocientíficos Todd Hare y Colin Camerer realizaron un estudio en 2009 en el que utilizaron máquinas de resonancia magnética funcional (fMRI) para registrar la actividad cerebral que tiene lugar cuando las personas realizan tareas que requieren usar autocontrol y disciplina. A los participantes se les dio a elegir entre aceptar una pequeña recompensa financiera al finalizar el estudio inmediatamente o una recompensa financiera mayor en una fecha posterior. Los investigadores indujeron la clásica batalla entre la gratificación retardada y la fuerza de voluntad. Descubrieron que había un alto nivel de actividad en dos áreas del cerebro llamadas la corteza prefrontal ventromedial y la corteza prefrontal dorsolateral cuando los participantes tomaban decisiones basadas en las opciones hechas inmediatamente o en el futuro. La actividad en estas regiones del cerebro era mayor cuando se tomaban decisiones que les beneficiarían a largo plazo.

El estudio concluyó que algunas personas encuentran la autodisciplina más fácil que otras según la actividad y la estructura de su corteza prefrontal. Los hallazgos de esta investigación son muy significativos porque destacan el hecho de que no podemos decidir volvernos más autocontrolados y esperar tener éxito si no hemos desarrollado la habilidad previamente. Cuando tomas decisiones saludables, la autodisciplina se fortalece; por otro lado, tomar decisiones no saludables disminuye la autodisciplina. Si te resulta difícil decir no a los dulces, no puedes seguir una rutina de ejercicio, o no puedes dejar de desplazarte por YouTube para hacer algo más productivo, no te preocupes, todavía hay esperanza para ti porque puedes mejorar tu autodisciplina.

GRATIFICACIÓN RETARDADA

En 2011, se reevaluó a los participantes del experimento de la nube de Stanford. El Experimento de la Nube de Stanford tuvo lugar en 1972, y se descubrió que los participantes a quienes les resultaba más fácil retrasar la gratificación experimentaban una mayor actividad en las cortezas prefrontales. También hubo diferencias en el estriado ventral (el área del cerebro vinculada a las adicciones) cuando usaban el autocontrol para decidir entre opciones saludables y no saludables. También se encontró que los participantes que pudieron retrasar la gratificación fueron más exitosos en todas las áreas de la vida en comparación con los participantes del grupo de gratificación inmediata. El estudio reveló que una decisión tan simple como elegir si comer una nube inmediatamente o más tarde determinó la forma en que tomaban decisiones en la edad adulta.

La evidencia de los estudios sobre la autodisciplina no apunta a una predisposición genética como la razón por la que algunas personas tienen niveles más altos que otras. Sin embargo, podemos concluir que la autodisciplina es una habilidad que puedes dominar si estás dispuesto a trabajar. El levantamiento de pesas fortalece el cuerpo, y si apuntas a las áreas del cerebro mencionadas en los estudios, estas aumentarán en fuerza.

Si estás leyendo este libro, es posible que estés luchando con la autodisciplina. Me gustaría animarte a no sentirte afligido por tus circunstancias actuales. No se puede negar que cualquier habilidad es más fácil de dominar durante la infancia; sin embargo, eso no descarta la posibilidad de mejorar tu autodisciplina ahora. Cuando se ejercita consistentemente, la fuerza de voluntad y la autodisciplina mejorarán, y experimentarás resultados duraderos. Todas las habilidades operan bajo el mismo principio: cuanto más practiques, mejor serás en ello.

ENFOQUE Y FUNCIONES EJECUTIVAS

Tu nivel de enfoque afectará el alcance de tu autodisciplina. Los neurocientíficos creen que tu capacidad de concentración está determinada por tus "funciones ejecutivas", que incluyen la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva, la adaptabilidad y el control de impulsos. La disciplina requiere que establezcas metas, filtres distracciones, controles inhibiciones inútiles, priorices actividades y persigas las metas que te has fijado. Las investigaciones afirman que estas funciones operan en varias regiones cerebrales, incluyendo la corteza cingulada anterior, la corteza orbitofrontal y la corteza prefrontal dorsolateral. Puedes mejorar estas funciones cerebrales apuntando a ellas. La autodisciplina y el enfoque trabajan simultáneamente. No puedes dominar una sin la otra porque la disciplina es la capacidad de concentrarse en un curso de acción hasta que se ha logrado ese objetivo.

FATIGA DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

De la misma manera que el cuerpo se cansa después de un entrenamiento extenuante, la fuerza de voluntad y la autodisciplina también pierden fuerza cuando han sido puestas a trabajar y desgastadas. Dado que existe una base biológica para estas habilidades, el cerebro de una persona que dijo "no" a un trozo de pastel 10 veces es diferente del cerebro de la persona que se come el trozo de pastel cada vez que se lo ofrecen. Esto significa que incluso si un individuo es extremadamente autodisciplinado con mucha fuerza de voluntad, eventualmente se agotará si se enfrenta continuamente a la tentación. De la misma manera que es imposible que una persona levante pesas durante 24 horas sin descanso, también es imposible que una persona ejerza su fuerza de voluntad durante 24 horas sin tomarse el tiempo para reponerla.

En 1996, el psicólogo Will Baumeister realizó un estudio en el que evaluó un fenómeno conocido como agotamiento de la fuerza de voluntad. El estudio consistió en dejar a 67 participantes en una habitación con dulces recién horneados y rábanos amargos. A un grupo se le permitió comer los dulces, mientras que al otro grupo se le dijo que comiera los rábanos amargos. Luego fueron llevados a otra habitación donde se les pidió que resolvieran un rompecabezas para evaluar su persistencia. Los que comieron rábanos no tuvieron la fuerza mental para resolver el rompecabezas y se rindieron antes que el grupo que había comido los dulces. La incapacidad de los que comieron rábanos para concentrarse en la tarea resultó del hecho de que su fuerza de voluntad ya se había agotado en la tarea anterior, y ahora querían tomar el camino de menor resistencia.

PROTECCIÓN DE LA FUERZA DE VOLUNTAD

La prioridad principal del cerebro es la supervivencia. Hoy tenemos suficiente conocimiento para saber que los niveles bajos temporales de azúcar y energía no son potencialmente mortales. Sin embargo, debido a la biología del cerebro, este no lo sabe, y tan pronto como recibe un mensaje de advertencia de que algo en el cuerpo está desalineado, te protege entrando en modo de supervivencia. Cuando el cerebro opera en modo de supervivencia, comienza a anhelar la gratificación instantánea, lo que lleva a comer en exceso y otros comportamientos negativos vinculados a la falta de autodisciplina. Por lo tanto, la mejor manera de desarrollar la autodisciplina es alejarte de la tentación. Por ejemplo, si estás luchando con tu dieta, reemplaza tu despensa de alimentos poco saludables con opciones y comidas saludables. Cuando vayas de compras al supermercado, mantente alejado de los pasillos que venden dulces y dirígete inmediatamente a los pasillos que almacenan alimentos saludables. Al usar estas estrategias, tu fuerza de voluntad solo se pone a prueba durante el tiempo que pasas en la tienda, en lugar de intentar resistir la tentación de comer tu reserva de galletas en la despensa cada noche una y otra vez.

Otra forma de proteger tu fuerza de voluntad es ir de compras después de la cena. No tendrás hambre porque acabas de consumir una comida saludable y saciante, lo que significa que es menos probable que compres una bolsa de papas fritas para aguantar hasta la cena. Lo que estás haciendo aquí es crear condiciones en las que tu vulnerabilidad no se usa en tu contra y no te ves obligado a usar la autodisciplina. Incluso si no luchas con la alimentación saludable, puedes usar las mismas estrategias para cualquier área de tu vida donde carezcas de autodisciplina.

El estrés es otro factor biológico que contribuye a la fuerza de voluntad. Cuando estamos bajo presión, el cuerpo se protege entrando en modo 'lucha o huida'. En este estado, es más probable que actuemos por impulso y hagamos cosas sin pensar. La corteza prefrontal funciona mal cuando experimentamos estrés, y el cerebro solo es capaz de funcionar en resultados a corto plazo. Cuando la corteza prefrontal no opera a su máximo potencial, es más probable que tomemos malas decisiones.

El principio de la disciplina es simple: como adulto mentalmente estable, conoces la diferencia entre el bien y el mal. Entiendes que si eliges ver Netflix en lugar de trabajar en tus metas, nunca las lograrás. La disciplina consiste en hacer lo que sabes que tienes que hacer incluso cuando no tienes ganas. Pero para que tus esfuerzos marquen la diferencia, debes ser constante. Flojear cada dos días no te llevará a tu destino más rápidamente. La consistencia genera impulso y así es como los sueños se convierten en realidad. Cuando eres consciente de lo que exige la disciplina, es más probable que elijas hacer lo correcto.

Recuerda, hay un proceso biológico en la disciplina, y de manera similar a cualquier otro hábito, el cerebro está programado para aceptarlo como la norma cuanto más lo practiques. Hay varios beneficios asociados con la autodisciplina que discutiré en el próximo capítulo.

CAPÍTULO 2: LOS BENEFICIOS DE LA AUTODISCIPLINA

La autodisciplina es necesaria para todas las áreas de la vida, pero la mayoría de las personas no se dan cuenta porque la sociedad nos ha enseñado a flotar por la vida en piloto automático. Creo que una de las razones más subestimadas para la ruptura familiar es la falta de autodisciplina. Si tu pareja te es infiel, o exhibe otros problemas, una de las causas subyacentes es su incapacidad para controlar sus impulsos hacia el sexo opuesto. Si tu pareja acumula deudas en la tarjeta de crédito o tiene otros problemas financieros, una de las razones es su incapacidad para controlar sus hábitos de gasto. En otras palabras, tu nivel de autodisciplina controlará tu nivel de éxito en tu lugar de empleo, relaciones, finanzas, estudios, etc. Hay muchos beneficios asociados con la autodisciplina.

AUMENTA TU AUTOESTIMA

La falta de autodisciplina contribuye a una baja autoestima. Hay muchas razones por las que las personas sufren de baja autoestima, y una de ellas es que no están donde necesitan estar en la vida. Las personas establecen metas todo el tiempo, especialmente al comienzo del año, pero para el segundo o tercer mes, han recaído en viejos hábitos y sus metas se olvidan. La mayoría de las personas fracasan en la vida porque no hacen lo que se requiere para el éxito. La persona que quiere perder peso se sienta en el sofá comiendo hamburguesas, hojeando revistas y deseando poder usar un traje de baño en vacaciones. Nunca te pondrás un traje de baño sentado frente al TV soñando. Quieres empezar a ganar más dinero pero no encuentras la motivación para empezar a aprender sobre el autoempleo. La inactividad conduce a un solo lugar: el fracaso. Y cuando cinco y diez años pasan en un abrir y cerrar de ojos y todavía estamos atrapados en un lugar que sabemos que no queremos, surge un sentimiento de inutilidad.

Una persona autodisciplinada tiene confianza porque, independientemente de dónde se encuentre en ese momento, sabe que es la mejor versión de sí misma. Se alimenta adecuadamente, hace ejercicio y trabaja hacia sus metas. Se siente bien con la vida porque está al volante y sabe exactamente hacia dónde se dirige.

CONSTRUYE MEJORES RELACIONES

Una de las principales razones por las que las amistades se rompen es porque las personas no hacen lo que dicen que van a hacer. Confías en alguien solo para descubrir que toda tu oficina ahora conoce tus asuntos, o un amigo pide dinero prestado y nunca lo devuelve. Las amistades y las relaciones se basan en la confianza. Una persona con autodisciplina siempre va a cumplir su palabra; si le pides que guarde un secreto, lo hará. A menudo son la misma persona en privado que en público porque valoran la integridad. Estos son rasgos raros y el mundo los valora; por lo tanto, es más probable que una persona disciplinada tenga una red sólida de relaciones personales porque es confiable.

DEJARÁS DE OFENDERTE

Cuando las personas se ofenden fácilmente, es porque no están seguras de sí mismas; no saben quiénes son o qué defienden, y por eso ven las críticas (incluso cuando son constructivas) como un ataque a su carácter y se ofenden profundamente. Las personas autodisciplinadas no tienen este problema. Son seguras, tranquilas y tienen confianza en sí mismas, por lo que es fácil para ellas aceptar insultos y críticas con deportividad. Las personas autodisciplinadas pueden manejar las críticas constructivas; de hecho, las valoran porque las impulsan a ser mejores.

EVITA COMPORTAMIENTOS DE RIESGO

Las teorías conductuales que intentan explicar los comportamientos riesgosos y poco saludables a menudo evalúan el papel del autocontrol. Por ejemplo, la teoría del autocontrol de Hirschi y Gottfredson afirma que el comportamiento criminal se debe a la incapacidad de un individuo para controlar su deseo de participar en dicho comportamiento. Obviamente, hay más en cometer un crimen que la falta de control, pero el punto es que cuando se eliminan de la ecuación la moral y el miedo al encarcelamiento, la mayoría de la gente robaría un banco en lugar de trabajar para ganarse la vida. Pero la persona promedio tiene suficiente autocontrol para no tomar ese camino.

En un estudio de 2012 realizado por Ford y Blumenstein, se encontró que los estudiantes universitarios estadounidenses con un alto nivel de autocontrol eran menos propensos a abusar de los medicamentos recetados, beber en exceso o consumir cannabis.

La investigación también sugiere que existe una relación entre la falta de autocontrol y el comportamiento sexual impulsivo. Los participantes en el estudio de Ford y Blumenstein tenían más probabilidades de participar en actividad sexual desviada con personas que no eran sus parejas principales, todo lo cual aumenta el riesgo de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no planificados.

Hay más en la autodisciplina que la consecución de metas, y ejercitar un nivel consistentemente alto de autocontrol te beneficiará en muchas áreas de la vida. Compraste este libro porque quieres saber cómo aumentar tu nivel de autodisciplina; sin embargo, antes de llegar a eso, es importante que entiendas por qué te resulta tan difícil hacer cambios positivos en tu vida.

CAPÍTULO 3: EL SESGO DEL STATUS QUO - POR QUÉ NOS RESISTIMOS AL CAMBIO

Te aplaudo por querer mejorar tu autodisciplina; pero es importante entender que esta no es una tarea fácil. A lo largo de tu viaje, experimentarás bloqueos mentales que te impedirán avanzar. Algunas personas se rinden por completo cuando se encuentran con este tipo de obstáculo y asumen que este camino es solo para unos pocos seleccionados. Sin embargo, cuando estás familiarizado con la psicología de la autodisciplina, te resultará más fácil superar tales desafíos, que es el enfoque principal de este capítulo.

Puede que sepas exactamente lo que quieres lograr. Has conquistado tu miedo al fracaso y tus niveles de autodisciplina están mejorando. Desafortunadamente, a veces parece como si una fuerza invisible te estuviera reteniendo. Esto es extremadamente frustrante y muy común, así que por favor no sientas que eres el único que lo experimenta. En este capítulo, aprenderás sobre un fenómeno psicológico llamado "sesgo del status quo" y cómo puede atacar a los individuos más autodisciplinados y decididos. La buena noticia es que una vez que entiendas cómo funciona, puedes luchar contra él y continuar impulsándote hacia tus metas.

LA FALACIA DEL COSTO HUNDIDO

En psicología, uno de los comportamientos autodestructivos más conocidos es la "falacia del costo hundido". Explica por qué las personas permanecen atrapadas en sus circunstancias aunque preferirían estar en otro lugar. Algunos ejemplos son permanecer en una relación insatisfactoria o mantener un trabajo seguro pero aburrido aunque tengas la oportunidad de obtener un mejor empleo. El sesgo del status quo describe la disposición humana a aferrarse a lo que nos es familiar en lugar de alcanzar lo desconocido. Similar al Principio de Pareto (discutido en el capítulo 17), el concepto tiene sus raíces en la economía y fue fundado por los economistas Richard Zeckhauser y William Samuelson. En 1988, publicaron una serie de estudios en el Journal of Risk and Uncertainty. Los artículos destacaban el hecho de que, aunque la economía intenta predecir la elección que tomará una persona cuando se enfrente a más de una alternativa, en el mundo real, la mayoría de las personas eligen no hacer nada y continuar con normalidad. Un término más general para esta tendencia es 'inercia'.

TEORÍA DE LA AVERSIÓN A LA PÉRDIDA

¿Por qué elegimos aferrarnos a los mismos trabajos, personas y ambiciones? Se han presentado varias razones para explicar este comportamiento. Una razón se basa en la "teoría de la aversión a la pérdida", que estipula que, en general, a las personas no les gusta perder cosas, y esto es cierto incluso si lo que pierden no era de alto valor. Antes de pasar a algo que se percibe como mejor, queremos evidencia que demuestre que va a mejorar nuestras vidas antes de desprendernos de lo que no nos sirve. Aunque hacer un cambio a menudo conduce a un resultado más positivo, a nivel subconsciente, asumimos que el cambio nos hará más daño que bien. Incluso el cambio positivo, como mudarse a una casa más bonita o casarse, requiere mucha reflexión. Siempre hay un costo asociado con el cambio, y la mayoría de las veces, no queremos pagar el precio.

EL MIEDO AL ARREPENTIMIENTO

Otra razón para el sesgo del status quo es el miedo al arrepentimiento: nadie quiere hacer un cambio y luego arrepentirse. Normalmente, esto se debe a que sienten que amigos, familiares o seres queridos los juzgarán por sus errores. Como resultado de este miedo, optan por aferrarse a lo que les resulta cómodo. El miedo al fracaso es por lo que a la gente no le gusta el cambio, pero la realidad es que el fracaso no es definitivo; no es el fin del mundo si no lo haces bien. Todas las personas exitosas fracasan en algún momento de sus vidas, pero utilizan sus errores para tomar mejores decisiones en el futuro.

EL EFECTO DE LA MERA EXPOSICIÓN

Otro truco mental poderoso que nos mantiene atados a los mismos comportamientos, creencias y rutinas de siempre es "el efecto de la mera exposición". Décadas de investigación han encontrado que cuanto más experimentamos un fenómeno particular, más probable es que lo aceptemos y nos guste. Por ejemplo, un estudio realizado en 1968 encontró que cuanto más se exponía a los participantes a símbolos y palabras, aumentaban las posibilidades de desarrollar una afiliación positiva con ellos. Puede que hayas experimentado esto en tu vida personal, donde cuanto más interactúas con un individuo, más te encuentras gustándole. Definitivamente hay excepciones a esta regla porque en algunos casos, cuanto más te expones a algo, más notas cosas que no te gustan. Sin embargo, en general, cuanto más tiempo estamos expuestos a una situación, más desarrollamos la suposición de que puede no ser exactamente lo que queremos, pero sirve.

El efecto de la mera exposición tiene sus ventajas y desventajas. La buena noticia es que si estás trabajando para mejorar tu autodisciplina y desarrollar mejores hábitos, cuando el autocontrol se convierta en la norma para ti, habrá menos posibilidades de que vuelvas a tus viejas costumbres. Cuanto más tiempo pases operando con una mentalidad positiva, más te sentirás cómodo con ella. Las desventajas son que la tendencia natural humana a aferrarse a los malos hábitos dificultará el desarrollo de buenos hábitos. Puede que tengas el deseo de levantarte el sábado por la mañana y empezar a trabajar en tus metas, pero como has pasado la mayor parte de tu vida durmiendo hasta tarde los sábados, te costará mucho trabajo desmantelar tu sesgo del status quo. El truco es recordarte constantemente que cuanto más te levantes temprano, más fácil se volverá.

Ahora que tienes una mejor comprensión del sesgo del status quo, piensa en momentos de tu vida en los que has intentado, o has tenido la oportunidad, de cambiar algo sobre tu vida, pero no lograste perseverar debido a tu sesgo del status quo. Tal vez te encontraste diciendo cosas como: "Bueno, siempre he hecho las

cosas así, así que no tiene sentido cambiarlas ahora". O, "No veo que haya ningún problema importante aquí, así que no tiene sentido cambiar nada".

Recuerda que el sesgo del status quo está garantizado para hacer una cosa: mantenerte a salvo. También se asegurará de que tus esperanzas y sueños nunca se cumplan, y a la larga, probablemente te arrepentirás de no haber tomado medidas. La gente no debería tener miedo al fracaso; debería tener miedo al arrepentimiento. La sensación de mirar hacia atrás en tu vida y preguntarte "¿Y si...?" te atormentará peor que la sensación de haberlo intentado y fracasado. Afortunadamente, tener algo de conciencia sobre esto te ayudará a tomar mejores decisiones en el futuro.

EJERCICIO DE EVALUACIÓN DE PENSAMIENTOS

Prométete que a partir de hoy vas a poner en buen uso tus habilidades de toma de decisiones racionales y construir la vida que quieres. Cada vez que te enfrentes a la elección de permanecer en tus circunstancias actuales o hacer algo para cambiarlas, desafíate a realizar un ejercicio que te anime a evaluar tus pensamientos de manera lógica:

Toma una hoja de papel y traza una línea en el medio y otra a lo ancho para que haya cuatro cuadrantes.

En cada cuadrante escribe lo siguiente: Ventajas del status quo; desventajas del status quo; ventajas de la alternativa; y desventajas de la alternativa.

Pasa al menos diez minutos trabajando en las listas.

Ve a la cama y vuelve a la lista al día siguiente.

Pídele a alguien de confianza que te ayude si quieres una segunda opinión o temes pasar algo por alto.

Recuerda eliminar tus sentimientos del proceso de toma de decisiones.

Ahora que puedes visualizar tu proceso de pensamiento, toma la decisión de hacer algo que te saque de tu zona de confort. Acostúmbrate a cuestionar tus decisiones para que prestes atención activamente a tus hábitos y los alteres para asegurarte de alcanzar tu meta final.

El siguiente paso para mejorar tu autodisciplina es ser realista sobre tus habilidades. Lo discutiré en el próximo capítulo.

CAPÍTULO 4: UN CHEQUEO DE REALIDAD - EL EFECTO DUNNING-KRUGER

La confianza es algo genial; es importante que sepas en qué eres bueno y no dudes de ti mismo en esa área. Sin embargo, es igual de importante que estés familiarizado con tus debilidades. En este capítulo, aprenderás sobre los peligros asociados con la incapacidad de evaluar tus competencias y cómo puedes protegerte contra ello.

Todos conocemos a alguien que está desconectado de la realidad cuando se trata de evaluar sus habilidades. Por ejemplo, ¡el compañero de trabajo que cree que tiene tan buen sentido del humor, pero sus chistes nunca son graciosos! Puede que tú no tengas este problema, pero es útil entenderlo ya que nunca sabes lo que depara el futuro.

EL EFECTO DUNNING-KRUGER

El Efecto Dunning-Kruger ocurre cuando un individuo no solo es incompetente en un área determinada, sino que no se da cuenta de lo malo que es en ella. La persona que sufre este problema tiene lo que se conoce como una "doble carga", lo que significa que continuamente comete errores en la misma área. Es difícil que las personas los corrijan porque son completamente ignorantes de sus deficiencias. En lugar de intentar mejorar sus habilidades, continuarán moviéndose en esa dirección porque realmente creen en sus habilidades y argumentarán que su fracaso se debe a la mala suerte.

Los psicólogos David Dunning y Justin Kruger de la Universidad de Cornell descubrieron que este fenómeno se hace evidente cuando las personas son evaluadas en su humor, lógica y conocimiento gramatical. Encontraron que aquellos que obtuvieron las puntuaciones más bajas en estas categorías eran menos propensos a creer que tenían un problema en estas áreas porque sufren de metacomprensión, metamemoria y metacognición débiles o inexistentes. Son incapaces de evaluar sus propios procesos de pensamiento o proporcionar una crítica constructiva de sus propias habilidades. Antes de este estudio, ya se había establecido que las personas tienen la tendencia a pensar más highly de sí mismas de lo que sus habilidades justifican en áreas como la expresión escrita y las habilidades de liderazgo. El Efecto Dunning-Kruger simplemente enfatiza esta tendencia humana común. Sin embargo, también puede tener un

impacto negativo en ciertos entornos. Un ejemplo son los gerentes senior que son claramente incompetentes pero aún así logran ascender. Si no te has dado cuenta, las personas incompetentes suelen ser ajenas a su incompetencia. Literalmente caminan con la cabeza en las nubes creyendo que son las personas más inteligentes del mundo. Por otro lado, aquellos con un alto conjunto de habilidades suelen ser muy modestos sobre sus capacidades.

LA RELACIÓN ENTRE LA AUTODISCIPLINA Y EL EFECTO DUNNING-KRUGER

Entonces, ¿cuál es la relación entre la autodisciplina y el Efecto Dunning-Kruger? La autodisciplina y el autocontrol son habilidades, lo que significa que es posible sobrestimar tu capacidad en estas áreas. Si alguna vez llegas al punto en que crees que has dominado el arte de ser altamente productivo en todo momento y tienes la capacidad de resistir la tentación, ¡ten cuidado! Podría ser cierto, tal vez has llegado lejos, pero existe la posibilidad de que todavía tengas mucho más trabajo por hacer. La investigación sugiere que cuanto más te familiarizas con algo, ya sea una habilidad o un tema, disminuye la probabilidad de que afirmes ser un experto. En otras palabras, cuanto más profundizas en algo, más te das cuenta de cuánto más hay que aprender al respecto.

LA SOLUCIÓN

¿Cuál es la solución a esta paradoja? Este problema se resuelve logrando un equilibrio entre la confianza en que eres competente en ciertas áreas y la voluntad de aceptar críticas constructivas. Al adoptar este enfoque, te asegurarás de nunca volverte complaciente y vivir en la ignorancia sobre tus deficiencias. Un ejemplo de una oportunidad para usar esta iluminación es el siguiente. Suponiendo que eres un muy buen conductor, y te registras para tomar un curso de conducción avanzada para obtener una reducción en tus primas de seguro, reservas algunas lecciones para prepararte para el examen, pero durante la práctica te dicen que tus habilidades de conducción están por debajo del promedio y que de ninguna manera estás listo para tomar la prueba. En este punto, puedes aceptar la crítica constructiva y seguir practicando, o puedes acusar al instructor de ser ignorante porque "eres un muy buen conductor".

Un chequeo de realidad puede ser decepcionante, especialmente cuando creemos que hemos progresado; sin embargo, también puede iluminar las áreas que necesitamos mejorar. Combinado con comentarios objetivos, la mejor manera de protegerte contra el Efecto Dunning-Kruger es seguir desarrollándote. Nunca asumas que ya lo has logrado y siempre aspira a ser mejor hoy de lo que fuiste ayer. Además, puedes tomar cursos o descargar una aplicación diseñada para ayudarte a mejorar tus habilidades y conocimientos en un área determinada. Las aplicaciones hacen cosas como proporcionarte comentarios objetivos y mantener un registro de tus puntuaciones en las pruebas para que puedas realizar un seguimiento de cuánto has mejorado o no.

Otra estrategia de protección contra el Efecto Dunning-Kruger es asociarte con personas que estén más avanzadas que tú en la especialidad en la que deseas adquirir competencia. Ten en cuenta que no se trata de compararte con los demás, sino de ponerte en una posición donde estés expuesto al aprendizaje continuo. Además, llevar un registro de dónde estás ahora y la meta que quieres lograr te mantendrá con los pies en la tierra.

¡Advertencia! Ahora que tienes conocimiento sobre el Efecto Dunning-Kruger, comenzarás a notarlo más, y puede que sientas la tentación de señalar a las personas, especialmente si es alguien que no te agrada mucho. Cuando experimentes esto, resiste el impulso de decir algo. No solo no es agradable, sino que, ¿cómo te sentirías si los roles se invirtieran?

Finalmente, recuérdale a ti mismo que no existe la perfección. Todos los humanos tenemos defectos, lo cual es algo bueno porque significa que siempre hay margen de mejora.

Ahora estás listo para obtener información sobre los hábitos diarios necesarios para mejorar la autodisciplina.

CAPÍTULO 5: HÁBITOS DIARIOS PARA MEJORAR LA AUTODISCIPLINA

Los hábitos son comportamientos rutinarios que se realizan sin poner ningún pensamiento consciente en ellos. La mayoría de nosotros no necesitamos motivación para cepillarnos los dientes por la mañana. Todos los padres entrenan a sus hijos desde una edad temprana para que se cepillen los dientes al despertarse y antes de irse a la cama por la noche. En la edad adulta, no importa lo cansado que estés, te cepillarás los dientes por la mañana y por la noche; el hábito de cepillarte los dientes ha sido cableado en tu cerebro. El objetivo de este libro es que las acciones requeridas para lograr tus sueños se vuelvan tan naturales como cepillarte los dientes, o tan naturales como algunos de los malos hábitos que tienes actualmente. Algunos de ustedes que leen esto tienen el mal hábito de llegar a casa del trabajo y sentarse frente al televisor hasta que es hora de irse a la cama. Mi padre tenía este hábito, y de niños, conocíamos cada uno de sus movimientos desde el momento en que entraba por la puerta. Nos saludaba en la sala, subía las escaleras, se quitaba la corbata, usaba el baño, bajaba las escaleras, se servía un plato de comida y luego se sentaba frente al televisor. Hacía esto de lunes a viernes sin falta.

TUS HÁBITOS SON UN REFLEJO DE TU CARÁCTER

Tus hábitos se convierten en una parte de tu carácter, y algunas personas se enorgullecen del hecho de que son conocidas por algo. Si tus amigos siempre te dicen que los reúnas una hora antes que todos los demás, es porque saben que vas a llegar tarde, lo que significa que tienes el mal hábito de la impuntualidad. La impuntualidad es una parte de tu vida; es un ciclo negativo que comienza contigo acostándote tarde, despertándote tarde y luego llegando tarde a todo lo demás. O podrías comer en exceso cuando estás bajo presión en lugar de confrontar el problema. Según los psicólogos, los hábitos de esta naturaleza se forman debido a la conexión entre el estímulo y una respuesta. Las acciones son desencadenadas por pensamientos, y a medida que este patrón se repite, es solo cuestión de tiempo antes de que la acción se convierta en un hábito y comience a tener un impacto en tu vida. A menos que se tome una decisión consciente de cambiar el comportamiento, se volverá permanente.

HÁBITOS DIARIOS PARA MEJORAR LA AUTODISCIPLINA

Solo hay una diferencia entre las personas exitosas y las no exitosas, y esa son los hábitos que siguen cada día. Las personas increíblemente exitosas realizan los mismos hábitos todos los días. Tienen una rutina establecida y se apegan a ella. Todo lo que hacen los mejora mental, física y espiritualmente. Aquí hay algunos hábitos que puedes comenzar a incorporar en tu vida para mejorar tu nivel de autodisciplina:

TU RUTINA MATUTINA

Tu rutina matutina marcará el ritmo para el resto de tu día. ¿Sigues presionando el botón de repetición para que, para cuando te levantes de la cama, sea demasiado tarde para salir a correr por la mañana que has tenido en tu lista de tareas pendientes durante los últimos meses? Como te despertaste tarde, no tienes tiempo para preparar el desayuno y, en cambio, te detienes en el drive-through de McDonald's de camino al trabajo. Debido a la forma en que comenzó tu día, no estás en el estado de ánimo adecuado para hacer algo productivo y tu proceso de pensamiento será algo así como: "Como ya he comido McDonald's para el desayuno, bien podría comer Taco Bell para el almuerzo. No tiene sentido que vaya al gimnasio después del trabajo porque ya he comido toda esta comida poco saludable. Mejor me voy a casa, veo Netflix y empiezo de nuevo mañana".

Los malos hábitos se desarrollan al no hacer las cosas más importantes por la mañana. Cuando te levantas de la cama tan pronto como suena la alarma, haces ejercicio y comes algo saludable para el desayuno, te sentirás tan enérgico y positivo que querrás seguir tomando decisiones saludables durante todo el día. No necesitas tener una rutina matutina elaborada, pero hay algunos hábitos principales que todas las personas exitosas incorporan a sus vidas antes de que comience su día laboral, por ejemplo:

Barack Obama comienza su día a las 7 a.m. Pasa 45 minutos haciendo ejercicio, desayuna y luego se dirige al trabajo.

Bill Gates se levanta a las 4 a.m. Mira un DVD educativo mientras hace ejercicio en la cinta de correr, desayuna y luego comienza a trabajar.

Oprah Winfrey se levanta a las 6:00 a.m. Pasea a sus perros, lee afirmaciones positivas y luego medita antes de comenzar su día.

Hay un patrón claro aquí: las personas exitosas tienen una rutina matutina fija que mejora su vida.

LA ÚLTIMA HORA DEL DÍA

Acabas de leer que lo que haces a primera hora de la mañana marca el tono de tu día. Tu rutina nocturna antes de irte a la cama es tan importante como tu rutina matutina.

El sueño es esencial para renovar el cuerpo, descansar la mente y recargar nuestras baterías para que podamos ser productivos al día siguiente. Una rutina a la hora de acostarse que te permita relajarte y prepararte para el día que viene es crucial. Cosas simples como apagar todo el equipo digital y/o leer son una forma poderosa de descomprimirse, relajarse y prepararse para una buena noche de descanso. También es importante dormir un mínimo de siete horas cada noche. No solo la falta de sueño dificulta tu productividad, a la larga, dañará tu salud.

Los siguientes son varios otros hábitos que las personas exitosas incorporan a sus vidas cada día.

PRACTICA LA GRATITUD

En 2016, DeSteno y Dickens realizaron un estudio y descubrieron que cuanto más autocontrol tenía una persona, más agradecida estaba. El estudio involucró a participantes completando una tarea en la computadora. La computadora se descompuso intencionalmente y otro participante ayudó a resolver el problema. Los investigadores también evaluaron la felicidad, el autocontrol y la paciencia en la vida diaria de los participantes durante algunas semanas. Finalmente, el autocontrol se midió ofreciéndoles una pequeña suma de dinero tan pronto como se completaba la tarea o una suma mayor de dinero más tarde. El estudio encontró que había una fuerte relación entre la gratitud y el autocontrol. Los participantes más agradecidos estaban preparados para esperar más tiempo por la recompensa financiera que los participantes menos agradecidos. Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para volverte más agradecido:

Di Gracias: A menudo damos por sentado las cosas que la gente hace. Podemos eliminar este descuido diciendo "gracias" por las pequeñas cosas en lugar de esperar a que alguien haga algo alucinante. Si estás en una relación, agradécele por ser una persona hermosa; si tienes hijos, agradéceles por ser tan cariñosos; agradece a tus amigos por ser tan amigos increíbles. El objetivo aquí es decir gracias y realmente significarlo y sentir un sentido de aprecio.

Haz Tiempo para la Gratitud: Otro mal hábito es quejarse constantemente. Es fácil quejarse; vivimos en un mundo donde suceden cosas terribles. No es difícil encender el televisor, hojear el periódico o escuchar las noticias y asumir que no hay esperanza. Sin embargo, es importante no centrarse en lo negativo porque hay tantas cosas positivas que ocurren en el mundo. Cada mañana, o antes de irte a la cama por la noche, escribe cinco cosas por las que estás agradecido. Piensa en ellas y siente un profundo sentido de aprecio y gratitud por lo que has escrito.

ESTABLECE METAS DIARIAS

Puedes lograr tus metas a largo plazo desglosándolas y estableciendo metas diarias para ti mismo. Un gran sueño puede parecer abrumador, especialmente cuando miras tu situación actual y te das cuenta de lo lejos que estás de él ahora. Sin embargo, cuando divides la meta en pequeños pasos accionables, se vuelve mucho más fácil de lograr. Cuando estableces metas diarias, generas impulso, y eso te inspira a seguir impulsándote hacia tu meta final porque sabes que te estás acercando a ella cada día.

Establecer metas diarias no se trata de darte cosas aleatorias para hacer todos los días, se trata de lograr tu meta a largo plazo. Así que, por ejemplo, digamos que quieres perder 60 libras. Te miras al espejo todos los días diciendo que necesitas perder peso, pero como sabes que necesitas perder mucho, sigues posponiéndolo hasta mañana. ¡Antes de que te des cuenta, has ganado otras 10 libras! La idea de perder 60 libras da miedo, pero si dices que quieres perder 60 libras en 12 meses, lo que equivale a 5 libras por mes y poco más de 1 libra por semana, ahora tu meta no es tan intimidante.

Ahora puedes comenzar a trabajar diariamente hacia esa meta. Podría implicar comer una gran porción de verduras y reducir los carbohidratos, hacer diez minutos de cardio por día y/o beber más agua. Sea lo que sea, solo asegúrate de hacerlo diariamente porque la consistencia es la clave de tu éxito.

UNA BUENA NOCHE DE SUEÑO

El sueño es esencial para tu productividad. Si estás cansado y aletargado y sientes que no has dormido lo suficiente, será imposible hacer cualquier cosa. Aquí hay algunos consejos para dormir bien todas las noches:

Siestas Diurnas: Si tomas siestas durante el día, limítalas a 30 minutos cada vez. Una siesta corta puede ayudarte a sentirte descansado, alerta y mejorar el estado de ánimo y el rendimiento. Sin embargo, si duermes más de 30 minutos durante el día, te resultará difícil conciliar el sueño por la noche.

Evita los Estimulantes: La cafeína y la nicotina en la noche estimularán el cerebro para permanecer despierto, e incluso cuando logres conciliar el sueño, no experimentarás el sueño profundo necesario para sentirte descansado por la mañana.

Cuida lo que Comes: Las comidas ricas, pesadas, grasosas y las bebidas carbonatadas causan indigestión, lo que puede provocar acidez estomacal dolorosa en medio de la noche e interrumpir tu sueño.

Una Rutina para Dormir: Prepara el cuerpo para dormir estableciendo una rutina relajante a la hora de acostarse. Toma un baño caliente, lee un libro o haz algunos estiramientos ligeros. También debes evitar conversaciones cargadas emocionalmente durante este tiempo porque podrían interrumpir tu sueño.

El Ambiente Adecuado: Un colchón y almohadas cómodos te ayudarán a dormir mucho mejor. Asegúrate de que no haya luces de un televisor, teléfono celular o computadoras portátiles; las máscaras para los ojos y las cortinas opacas bloquearán la luz aún más.

MANTENTE ORGANIZADO

La organización y la autodisciplina van de la mano. Es imposible encontrar una persona autodisciplinada que no esté organizada. Una de las características de una persona autodisciplinada es que quiere hacerse la vida más fácil, y una forma de hacerlo es siendo organizado. Aquí hay algunos beneficios de mantenerse organizado:

Mejora la Productividad: La desorganización crea caos: constantemente estás buscando cosas, todo es un desastre y la vida es una batalla constante. Mantenerse organizado significa que tendrás más tiempo para dedicar a las cosas que importan porque no estás perdiendo todo tu tiempo buscando cosas.

Menos Estrés: ¿Cómo te sientes cuando no puedes encontrar las llaves de tu auto o esos documentos importantes que necesitas para el trabajo? Estresado, ¿verdad? Cuando todo está en su lugar, los archivos y carpetas están ordenados, eliminarás el estrés de buscar tus artículos.

Más Energía y Entusiasmo: Cuando te ves obligado a hurgar entre pilas de papeles, ropa u otros objetos para encontrar lo que necesitas, te agota la energía. Cuando no tienes energía, careces de entusiasmo y se vuelve imposible hacer las cosas que sabes que deberías estar haciendo.

Una Imagen Positiva: No solo te sentirás mejor contigo mismo porque ahora tienes cierto orden en tu vida, sino que otras personas también lo notarán. Si alguna vez tuviste la reputación de ser "el desorganizado", amigos, familiares y colegas comenzarán a elogiarte por la persona ordenada y sistemática que realmente eres.

Realiza Estos Dos Hábitos Antes de las 8 a.m.

Como has leído, las personas exitosas incorporan varios hábitos en su rutina diaria, pero durante mi investigación, he encontrado que hay dos cosas que las personas exitosas hacen antes de las 8:00 a.m.:

Oran/Meditan: La oración y la meditación son una prioridad máxima en todas las religiones; incluso los ateos que no creen en un poder superior pasan tiempo reflexionando y meditando. Personas de todos los orígenes están aprovechando los beneficios de la atención plena y los usan como una forma de mejorar sus vidas personales.

La investigación ha encontrado que la meditación es una estrategia efectiva para el manejo del dolor y la reducción del estrés. La meditación mejora la memoria y la función cerebral, según el científico Benjamin Neal. Los maestros usan la meditación en el aula para ayudar a sus estudiantes a concentrarse. Actores, artistas e innovadores usan la meditación para ayudarse a "entrar en la zona" y aumentar la creatividad.

Los actores Tom Hanks, Cameron Diaz, Jennifer Aniston y Kristen Bell incorporan la meditación en sus rutinas diarias. Los autores Tim Ferris, Tony Robbins; los comediantes Jerry Seinfeld, Steve Harvey y Ellen DeGeneres; y los cantantes Katy Perry, Sheryl Crow y Paul McCartney usan la meditación para prepararse para el día.

Oprah Winfrey pasa al menos 20 minutos cada día meditando. Ella afirma que solo es capaz de producir su mejor trabajo cuando está en un estado meditativo.

La meditación es una de las claves principales para el éxito. Te da acceso a ideas inspiradas para que puedas vivir tu mejor vida.

Pasan Tiempo Leyendo: El artículo más popular en la mesita de noche de una persona adinerada es un libro. También encontrarás que muchas personas exitosas tienen una biblioteca completa en sus hogares. Los líderes son lectores; si quieres aumentar tus ingresos, tienes que invertir en aprendizaje. Una persona exitosa preferiría gastar $20 en un libro que ir a ver una película con fines de entretenimiento. Durante una entrevista con CNBC, Warren Buffet y Bill Gates discutieron qué superpoder les gustaría tener si fuera posible. Su respuesta fue que querían poder leer extremadamente rápido.

La educación continua es una de las claves principales para el éxito: tu desarrollo personal depende de ello. Si no estás aprendiendo, es imposible crecer. Algunas personas dicen que no les gusta leer o que no tienen tiempo para leer, pero en esta era tecnológica, no hay excusa. Hoy, puedes escuchar audiolibros mientras conduces, trabajas, lavas los platos o cualquier otra actividad. Si tienes un montón de revistas de chismes en tu mesa de café, dice mucho sobre tu mentalidad. Sin embargo, si inviertes en libros que te ayudarán a lograr tus metas, tus posibilidades de éxito aumentarán significativamente.

Cuando has estado operando en los mismos malos hábitos toda tu vida, puede ser difícil salir de ellos. En el próximo capítulo, aprenderás algunos consejos para construir mejores hábitos y mejorar tu autodisciplina.

CAPÍTULO 6: CONSEJOS PARA CONSTRUIR MEJORES HÁBITOS

Los Navy SEALs son algunas de las personas más disciplinadas del mundo. Es extremadamente difícil convertirse en un SEAL; la admisión requiere un entrenamiento extenuante, y la mayoría de los soldados que comienzan el programa se van antes del final de la primera etapa. Los soldados que lo completan entienden que la mente es más poderosa de lo que jamás podemos imaginar. Y debido a que han desarrollado la fortaleza mental requerida para tener éxito como un SEAL, están equipados para lograr cualquier misión en la que sean enviados. Aquí hay algunas de las estrategias que los SEALs implementan durante el entrenamiento para superarlo:

La Regla del 40%: Todo comienza en la mente. Si levantas pesas en el gimnasio, sabes que después de un cierto número de repeticiones, tu cuerpo siente que no puede continuar. Pero la regla del 40% establece que cuando la mente comienza a decirle al cuerpo que está cansada, solo hemos alcanzado el 40% de lo que somos capaces. En este punto, depende de ti elegir creer que todavía te queda otro 60%. Para superar el umbral del 40%, debes aceptar el dolor mental y físico que estás soportando en ese momento.

La mayoría de las personas nunca alcanzan su máximo potencial porque tan pronto como sienten el ardor, están listas para rendirse. Al aplicar la regla del 40%, comienzas a darte cuenta de que tienes un potencial ilimitado. La clave para acceder a este reservorio de potencial es ignorar la voz en tu cabeza que te dice que es hora de arrojar la toalla y superar el dolor. Cuando realmente crees que eres capaz de más, harás añicos tus puntos de dolor, lo que genera confianza y dureza mental. Por ejemplo, después de hacer diez dominadas, comienzas a escuchar la voz en tu cabeza diciendo que estás demasiado cansado, demasiado débil y demasiado adolorido para seguir. ¡Pero si te tomas un descanso por unos segundos y luego continúas, acabas de demostrarle a la voz en tu cabeza que estaba equivocada! Luego tomas otro breve descanso y haces una más, y antes de que te des cuenta, has hecho 20 dominadas. Tuviste que reducir la velocidad para lograrlo, pero terminaste haciendo 20 dominadas más de lo que habías anticipado al principio.

La creencia es uno de los ingredientes clave para mejorar tu autodisciplina. El éxito se convierte en tu realidad cuando crees que puedes hacer más, y te permite romper las limitaciones que te has impuesto. La autodisciplina se trata de resistencia. Cuando estás decidido a continuar pero tu mente te dice que te rindas, desarrollarás una resiliencia que te hará imparable.

La mente se convierte en nuestra mejor amiga cuando creemos en nosotros mismos, pero cuando hemos aceptado la narrativa del fracaso, se convierte en nuestro peor enemigo. La próxima vez que sientas ganas de rendirte, usa la regla del 40% para empoderarte.

Quiero que te tomes un momento y pienses en esto: aunque sabes que no estás en forma suficiente porque no has practicado, decides correr un maratón. Mientras corres, tus piernas comienzan a sentirse débiles, no puedes recuperar el aliento, y en este punto, decides que correr un maratón cuando no estabas preparado no fue una buena idea. Probablemente sería prudente rendirse y ahorrarse la agonía que causaría si completaras el maratón. Pero si alguien quisiera hacerte daño y estuvieras corriendo por tu vida, seguirías corriendo sin importar lo cansado que estuvieras, porque si te detuvieras, la persona que te persigue podría matarte. El punto es que la mayoría de nosotros ignoramos de lo que somos realmente capaces. Nos hemos vuelto complacientes, aumentamos 10 libras, compramos una talla más grande y nos convencemos de que nuestro estómago no sobresale; o trabajamos en un trabajo que odiamos pero las cuentas se pagan, así que lo toleramos. Cuando no nos desafiamos a nosotros mismos, es imposible

vislumbrar nuestro verdadero potencial. Las personas que dominan la disciplina lo han hecho porque han elegido ser extraordinarias. Fuera de la emoción y la camaradería de ver deportes, una de las razones por las que nos encanta tanto es porque admiramos la capacidad de los jugadores para dominar su oficio. Si invirtiéramos la misma cantidad de tiempo que pasamos sentados frente al televisor viendo a otras personas mostrar su experiencia, probablemente estaríamos mucho más adelantados en la vida.

Varios estudios confirman que nuestras habilidades físicas están determinadas por nuestra fuerza mental. Un estudio popular conocido como "el efecto placebo" descubrió que el rendimiento mejora cuando un individuo cree que ha hecho algo para mejorar su rendimiento. El European Journal of Neuroscience publicó un estudio en 2008, que encontró que los participantes a quienes se les dijo que las píldoras de azúcar que les habían dado eran cafeína, pusieron más esfuerzo en su sesión de levantamiento de pesas. Debido a la cafeína que creían haber ingerido, encontraron fuerza y energía adicionales que les permitieron desempeñarse a un nivel más alto.

Los científicos coinciden en que el efecto placebo es una profecía autocumplida, en la que el cerebro elige un resultado y luego hace lo necesario para asegurarse de que se logre ese resultado. El efecto placebo nos proporciona evidencia irrefutable sobre el poder de la mente. Varios estudios también han encontrado que hay una transformación química en el cerebro cuando piensa que algo es real, aunque sea falso. Por lo tanto, es suficiente creer que te queda otro 60% para hacerlo posible.

Control de la Excitación: Cuando estamos en situaciones de alto estrés, se liberan grandes dosis de cortisol y adrenalina, lo que activa la respuesta de 'lucha, huida o congelación'. La persona promedio no puede controlar este proceso, pero los Navy SEALs son capaces de hacerlo porque han sido entrenados para ello, y dependiendo de la situación, sus respuestas a situaciones estresantes podrían significar la diferencia entre la vida y la muerte. Utilizan varias técnicas para hacer esto, incluida la respiración en caja. Cuando un SEAL comienza a sentirse estresado o abrumado, se concentra en su respiración para recuperar el control. Toman una serie de respiraciones durante cuatro segundos cada vez: inhalan, contienen la respiración y luego exhalan. Este proceso se repite hasta que la frecuencia cardíaca vuelve a la normalidad.

Una mente estresada es incapaz de hacer anything productivo; por lo tanto, debes mantener la calma para operar a tu máximo potencial. La respiración en caja es una técnica que puedes usar en cualquier momento, no importa dónde te encuentres, cuando comiences a experimentar los síntomas físicos asociados con la ansiedad. Los expertos a menudo aconsejan a las personas que manejen el estrés, pero no creo que este sea un buen consejo cuando los Navy SEALs demuestran que puedes detenerlo por completo.

La Regla 10X: Grant Cordone es el pionero de la regla 10X. Él cree que debemos establecer metas diez veces más altas que el resultado deseado porque nos hará tomar diez veces más acción para lograrlo. El objetivo de la regla 10X es obligarnos a evaluar la forma en que pensamos sobre nuestras posibilidades y los pasos que vamos a tomar para lograr nuestras metas. Tu existencia actual fue creada por tus pensamientos y acciones, y si quieres superar tus limitaciones y comenzar a vivir la vida que sabes que mereces, debes comenzar a pensar y actuar de maneras que estén más allá de tus expectativas. Usando la pérdida de peso como ejemplo, digamos que tu meta es perder 10 libras, aplica la regla 10X y tu meta ahora es 100 libras. Aunque no necesitas perder 100 libras, te animará a cambiar tu dieta permanentemente. La idea es que no necesitas hacer tanto para perder 10 libras, lo que significa que aumentan las probabilidades de que vuelvas a tus malos hábitos alimenticios una vez que hayas perdido el peso. Sin embargo, cuando tienes en mente que necesitas perder 100 libras, te concentrarás en cambiar tu dieta y tus hábitos de ejercicio como un estilo de vida en lugar de una solución temporal.

La regla 10X maximizará tu potencial. Cuando crees que puedes lograr más de lo que inicialmente pensaste, harás lo que se requiere para lograr más, lo que fortalecerá tu disciplina. Es la norma para nosotros establecer metas bajas para no sentirnos tan inútiles cuando fallamos. Pero si quieres sacar más provecho de la vida, vas a...

La Regla de los 10 Minutos: Supondrías que los humanos tenían mejores habilidades para tomar decisiones ya que somos mucho más avanzados mentalmente que cualquier otra especie. Pero un estudio de la Universidad de Harvard demuestra lo contrario. La investigación involucró dar a chimpancés y humanos la misma opción: obtener dos golosinas inmediatamente o seis golosinas en seis minutos. Los chimpancés eligieron esperar más golosinas el setenta y dos por ciento de las veces, y los humanos solo eligieron esperar el diecinueve por ciento de las veces. ¿Cómo sucedió esto? El problema es que el cerebro humano está tan desarrollado que incluso cuando una respuesta es obvia, sobrepensamos la decisión. Y porque tenemos la capacidad de racionalizar nuestro comportamiento, nos engañamos a nosotros mismos privándonos de un resultado más favorable. Los humanos tendemos a encontrar difícil diferenciar entre una justificación y una excusa. En el experimento, los humanos pueden haberse convencido a sí mismos de que merecían las golosinas porque tenían hambre y necesitaban satisfacer su hambre, o que no les importaba demasiado obtener seis golosinas más tarde porque realmente no les gustaban mucho de todos modos. Mientras que los chimpancés no tienen la capacidad de racionalizar su decisión; actúan por instinto y para ellos se trata de la supervivencia del más apto.

La regla de los diez minutos se vuelve efectiva en la etapa de racionalización. Digamos que estás tratando de perder peso y decides que quieres una bolsa de papas fritas, haz una pausa por diez minutos y luego pregúntate si todavía quieres las papas fritas. Si decides que todavía las quieres, adelante, cómetelas, o puedes esperar otros diez minutos ya que ya lograste esperar los primeros diez minutos. Al elegir esperar, eliminas lo "inmediato" de la gratificación inmediata, mejoras tus habilidades de toma de decisiones y aumentas tus niveles de disciplina al mismo tiempo.

Puedes aplicar la regla de los 10 minutos a una variedad de situaciones. Digamos que estás en el gimnasio corriendo en la cinta y comienzas a sentirte cansado. En lugar de saltar de inmediato, sigue corriendo durante otros diez minutos y ve cómo te sientes. Después de hacerlo una vez, te darás cuenta de que no estabas tan cansado después de todo y seguirás adelante.

No hay nada fácil sobre la disciplina. No nacemos con ella, y todas las personas disciplinadas la desarrollan con el tiempo, incluidos los Navy SEALs. Todos tienen la capacidad de vivir una vida más disciplinada si así lo eligen. Sin embargo, también es importante tener en cuenta que hay algunas cosas que pueden obstaculizar tu autodisciplina si no eres consciente de ellas. Lo discutiré en el próximo capítulo.

CAPÍTULO 7: QUÉ ESTÁ OBSTRUYENDO TU DISCIPLINA

Los vampiros de energía son personas que chupan la vida de ti con su actitud negativa. Pero también hay cosas que pueden obstaculizar tu disciplina y evitar que te conviertas en la mejor versión de ti mismo. La mayoría de las personas entienden que se necesita disciplina para obtener lo que quieres de la vida, entonces, ¿por qué la mayoría de nosotros somos incapaces de volvernos lo suficientemente disciplinados para alcanzar nuestro máximo potencial? No soy un defensor del juego de la culpa, ya que creo que todos deberíamos asumir la responsabilidad de nuestras propias vidas. Sin embargo, hay algunas formas sigilosas en que la disciplina puede evadirte sin que te des cuenta. Tal vez te estés asociando con las personas equivocadas; podrías tener malos hábitos o patrones de pensamiento paralizantes de los que no eres

consciente. Tu sistema de creencias sobre la disciplina podría estar equivocado, o puedes tener las motivaciones incorrectas para lo que quieres lograr. El siguiente factor puede actuar como un obstáculo para tu disciplina:

La Ley de Parkinson: Si tiendes a procrastinar, una de las excusas que podrías usar es que trabajas mejor bajo presión. La ley de Parkinson valida esta justificación. Un historiador británico llamado Cyril Parkinson desarrolló la Ley de Parkinson, que argumenta que cuando tenemos una cantidad determinada de tiempo disponible, llenaremos ese tiempo con el trabajo. Parkinson comenzó a prestar atención a la tendencia mientras trabajaba para el Servicio Civil Británico. Se dio cuenta de que a medida que sus burocracias aumentaban, la eficiencia disminuía. A medida que a los empleados se les daba más espacio y tiempo, ocupaban más espacio y tiempo. Parkinson notó que incluso las tareas más básicas se complicaban subconscientemente para llenar el tiempo asignado. Sin embargo, cuando había una fecha límite ajustada, simplificaban la tarea para completarla más rápido.

Si la Ley de Parkinson está obstaculizando tu disciplina, puedes superarla estableciendo plazos ajustados para tus tareas. Cuando le das a un proyecto un límite de tiempo, encontrarás la manera de hacerlo en la menor cantidad de tiempo, y no complicarás las cosas para llenar el tiempo adicional que tienes disponible. Al establecer plazos anticipados, no solo siempre te estás desafiando a ti mismo, sino que también te pones bajo presión para terminar temprano, lo que te libera del estrés de apresurarte en el último minuto para cumplir con los plazos.

Disciplina Versus Procrastinación: La procrastinación obstaculiza la autodisciplina; nos convencemos de que no estamos tomando medidas porque estamos esperando el momento adecuado o las circunstancias adecuadas. Por ejemplo, podrías decidir tomar un descanso del gimnasio porque te duelen las piernas. En la superficie, suena justo, pero es una excusa porque aún podrías ir al gimnasio y hacer cardio o trabajar tus brazos. El núcleo de la autodisciplina es hacer lo que necesitas hacer tanto si te apetece como si no. La inacción y las excusas son gemelas idénticas; no hay diferencia entre ellas porque ambas conducen al mismo destino: el fracaso. Si vas a esperar hasta que las condiciones sean las correctas, ya has perdido la batalla porque cuando quieres hacer algo, no estás saliendo de tu zona de confort.

Si estás poniendo excusas ahora, seguirás poniéndolas en el futuro. Las circunstancias perfectas no existen; siempre va a haber algo fuera de lugar. Cuando la procrastinación parece lógica, es peligrosa porque puede aplicarse a cualquier situación. Por ejemplo, si decides que vas a dejar de fumar una vez que haya menos presión en el trabajo, nunca lo dejarás porque siempre va a haber algún nivel de estrés en el trabajo. Cuando pones excusas, te estás diciendo a ti mismo que no eres capaz de hacer lo que necesita hacerse ahora, pero si eres incapaz ahora, probablemente serás incapaz en el futuro.

Siempre tendrás dudas cuando salgas de tu zona de confort. La emoción en los desafíos los hace atractivos, pero el miedo a ellos también puede convencerte de abandonarlos. Es normal dudar de ti mismo cuando estás haciendo algo para lo que no estás calificado o cuando estás intentando superar tus límites. Pero ya sea comenzar un negocio, escribir un libro o mejorar tu salud, el momento adecuado para comenzar es ahora, incluso si no sientes que estás listo para ello.

Otra forma de procrastinación lógica es pasar demasiado tiempo en la etapa de planificación cuando se trata de cómo vas a lograr tus metas. Es importante planificar; sin embargo, no hay necesidad de analizar demasiado las cosas. Cuanto más tiempo pases planificando significa menos tiempo haciendo, lo que aumenta tus posibilidades de nunca comenzar en primer lugar. La clave es comenzar a trabajar en tu proyecto y resolver los detalles sobre la marcha.

La sociedad también juega un papel en nuestra relación de amor-odio con la procrastinación. Los medios nos alientan a luchar por la perfección, ya sea en nuestro matrimonio, lugar de empleo o vida social. Esto fomenta la procrastinación porque es un ideal imposible de lograr. El miedo al fracaso se instala y sigues posponiendo lo que necesitas hacer para lograr tus metas. Te impulsarás a la acción cuando te des cuenta

de que la perfección y la procrastinación son ambos obstáculos que te impiden tener éxito y ser disciplinado.

Una técnica poderosa que se puede usar para dejar de procrastinar y frenar el deseo de perfección es la regla del setenta por ciento. La regla del setenta por ciento establece que debes ponerte a trabajar cuando estés setenta por ciento seguro de que tendrás éxito. La certeza del cien por ciento no existe; nunca sabrás si algo va a funcionar a menos que lo intentes. La única forma en que vas a dominar la disciplina es a través de la acción consistente. Así que cuando llegues al mark del setenta por ciento, decide que lo vas a hacer y mantente firme. Por ejemplo, es posible que quieras competir en un maratón, pero sabes que no estás en forma suficiente. En tu estado actual de capacidad atlética, podrías correr dos millas; ese es tu setenta por ciento y ahí es donde debes comenzar. A medida que entrenas, seguirás desarrollando más fuerza, y antes de que te des cuenta, estás listo para correr un maratón completo.

Síndrome de la Esperanza Falsa: El síndrome de la esperanza falsa es la creencia de que es fácil cambiar tus patrones de comportamiento. Esto lleva a establecer nuestras expectativas demasiado altas, lo que resulta en fracaso. La mayoría de nosotros no tenemos idea de lo difícil que es eliminar los malos hábitos y asumimos que vamos a obtener todo lo que queremos de la vida sin enfrentar una batalla. La esperanza falsa resulta en un fracaso constante, lo que refuerza aún más el comportamiento que deseamos cambiar. El profesor de psicología Peter Herman dice que el fracaso es más común que el éxito, aunque el fracaso nunca es el objetivo. La razón de esto es que apuntamos a una transformación extrema que somos incapaces de sostener.

Es posible que te inspires momentáneamente sobre tus metas y traces un plan, pero luego los estrés de la vida se apoderan, y ese momento de inspiración se desvanece en la oscuridad porque tu enfoque está en sobrevivir el día y no en lograr una meta que te llevará años cumplir. Si lo que deseas en la vida te llega fácil, no vale la pena.

Cuando estás evaluando las cosas que están obstaculizando tu disciplina, toma nota de tus acciones. ¿Hay alguna forma en la que te estés saboteando? No hay nada agradable en la disciplina, pero también podemos hacérnoslo más difícil a nosotros mismos. En el próximo capítulo, aprenderás sobre la importancia de sentirte cómodo con estar incómodo.

CAPÍTULO 8: SIÉNTETE CÓMODO CON ESTAR INCÓMODO

No hay nada cómodo en la autodisciplina. No necesitas disciplina para comer comida chatarra o ver tu programa de televisión favorito porque disfrutas haciendo esas cosas. A menos que tengan un fuerte deseo de lograr algo, la mayoría de las personas no se someterán a la incomodidad de la autodisciplina. Se levantarán justo a tiempo para trabajar, comerán cuando tengan hambre, dormirán cuando estén cansados, etc. No hay nada que puedas hacer que haga que la autodisciplina sea cómoda. Necesitamos resistencia para superar esos sentimientos de incomodidad y dureza mental para abrirnos paso a través de los instintos que nos incitan a elegir el camino de menor resistencia.

PRACTICA ESTAR INCÓMODO

En el capítulo uno, leíste sobre la fuerza de voluntad siendo como un músculo que se cansa cuando se usa. Pero lo que esto realmente significa es que también puedes fortalecer tu fuerza de voluntad, lo que implica hacer cosas regularmente que te hagan sentir incómodo para que no solo te familiarices con la sensación de incomodidad, sino que te acostumbres a ella. Salir de tu zona de confort es importante porque te enseña que tus miedos no son tan grandes como habías imaginado. Uno de los acrónimos de MIEDO es Manifestación Interior de Evidencias Distorsionadas y Obsesivas (Nota del traductor: Juego de palabras en inglés, FEAR - False Evidence Appearing Real), la evidencia es falsa porque la estás imaginando, pero has convertido ese pensamiento en una realidad en tu mente. La única manera de desmantelar esto es adentrarte en ese miedo y darte cuenta de que la evidencia que habías concebido en tu mente era falsa. Cada vez que sales de tu zona de confort, tanto tu fuerza de voluntad como tu tolerancia a la incomodidad aumentarán.

Una de las charlas TED más populares fue la de Jia Jiang, en la que habló sobre pasar tiempo viviendo fuera de su zona de confort. Jiang pasó 100 días buscando oportunidades para experimentar el rechazo para ayudarlo a superar la ansiedad social y su miedo al rechazo para convertirse en una persona más segura. Involucró hacer cosas como pedirle a un extraño al azar que le prestara $100, tocar la puerta de alguien y pedir jugar fútbol en su patio trasero, y pedir segundas porciones en un restaurante sin pagar. Al final de los 100 días, Jiang era una persona completamente diferente: era seguro y sociable debido a lo amable que fue la gente con él durante este tiempo pasado fuera de su zona de confort.

La historia de Jiang se aplica a todos nosotros: nuestros miedos e incomodidades personales también son oportunidades para desafiarnos a nosotros mismos. Así que, con lo que te sientas cómodo, haz lo contrario. Si eres del tipo más asertivo, actúa de manera más pasiva durante el día y viceversa. Si no te gusta hablar con extraños, sal y preséntate a personas que no conoces. Si no sabes bailar, ve a una clase de baile. Hay un montón de cosas que puedes hacer para inyectar incomodidad en tu vida.

Una de las mejores maneras de mejorar la autodisciplina es acostumbrarse a sentirse incómodo. Todos tenemos diferentes inseguridades, miedos e incomodidades, pero la mayoría de nosotros pasamos la vida evitándolos, lo que solo limita nuestro potencial. Si quieres convertirte en la mejor versión de ti mismo, comienza por elegir estar incómodo y enfrentar tus miedos.

A medida que la práctica de la incomodidad comienza a desarrollar tu fuerza de voluntad, puedes comenzar a trabajar en cambiar algunos de los hábitos y adicciones que no te benefician. La lucha y la incomodidad son una parte de quién eres. Decidiste leer este libro porque quieres ser más disciplinado, y si quieres tener éxito, sentirte cómodo con la incomodidad te llevará allí.

El objetivo de este proceso es convertir ese dolor agonizante en una leve molestia y esos retortijones de hambre en deseo porque te permite saber que te estás apegando a tu dieta. La disciplina se trata de pasar por la incomodidad temporal requerida para los beneficios a largo plazo. Hacer un hábito de abrazar la incomodidad te beneficiará en todas las áreas de la vida. Te dará la agilidad mental requerida para prosperar independientemente de tus circunstancias. A la disciplina no le importan tus sentimientos; no le importa que sientas que no puedes dar otro paso porque es cuando más la necesitas. Practicar la disciplina es un ejercicio de entrenamiento cerebral, equipándolo para que por defecto pase al modo de perseverancia.

SURFEO DE IMPULSOS (URGE SURFING)

No hay duda de que es difícil desarrollar disciplina, pero hay formas de hacer el proceso más fácil. Una de ellas es aprender a reducir la fuerza de las tentaciones e impulsos. Un impulso es el impulso físico y mental de participar en un comportamiento habitual.

El término "surfeo de impulsos" fue pionero del psicólogo Alan Marlatt, un experto en el campo de la adicción. Comparó los impulsos con las olas en el mar: las olas suben y bajan en intensidad y eventualmente llegan a la orilla y se rompen. Lo que quería decir es que tienes la capacidad de surfear sobre esos impulsos hasta que se rompan. El surfeo de impulsos te enseña a resistir la tentación y abrazar la incomodidad. Quiero que te tomes un momento y pienses en un impulso que hayas experimentado recientemente, piensa en cómo te hizo sentir física y emocionalmente. ¿Puedes recordar cómo evolucionaron esas sensaciones? Mientras piensas en ese impulso, concéntrate en tu respiración e imagina que el impulso es una ola sobre la que estás cabalgando.

Es la norma para nosotros identificarnos con nuestros impulsos, pero el surfeo de impulsos nos ayuda a separarnos de los malos hábitos que deseamos corregir. En lugar de pensar, "Tengo ganas de comer pastel", di, "Tengo un impulso de comer un trozo de pastel". De esta manera, no estás luchando contra ti mismo sino contra la sensación que estás experimentando, puedes entonces permitir que pase. Es difícil luchar contra los impulsos, pero observarlos sin identificarse con ellos aumenta tus posibilidades de superarlos. El impulso promedio alcanzará su punto máximo entre 20 y 30 minutos si luchas contra él. Luchar contra los impulsos no funciona porque los hace más fuertes y duraderos, lo que, a su vez, disminuye tu confianza sobre tu capacidad para combatirlos.

Les das poder a tus impulsos mediante tu disposición a complacerlos. En realidad, no hay poder en las tentaciones y las adicciones. Cuando un drogadicto va a un centro de rehabilitación y no tiene acceso a su droga de elección, experimenta significativamente menos impulsos y antojos en comparación con cuando no está en un centro de rehabilitación.

Otra forma útil de definir la lucha interna asociada con los impulsos es pensar en ella como una cascada, y luchar contra un impulso es como intentar bloquear una cascada. La cascada eventualmente se abrirá paso con incluso más fuerza de la que habría tenido originalmente debido a la presión que se ha acumulado por ser contenida. En lugar de intentar bloquear la cascada, da un paso atrás y obsérvala.

Si puedes comenzar a ver los impulsos y tentaciones con curiosidad en lugar de miedo, cambiar tu comportamiento se volverá mucho más fácil. Pasa tiempo estudiando tus propios hábitos y presta atención a tus impulsos. Una vez que domines el surfeo de impulsos, puedes superar cualquier adicción.

¿ESTÁS ALIMENTANDO TUS IMPULSOS?

La gente también hará cosas como intentar pensar para salir de un impulso o distraerse para concentrarse en otra cosa. Esto es similar a intentar luchar contra tus impulsos: los alimentan, lo que los hace más fuertes. Esto luego te hace creer que la única forma de deshacerte de tus impulsos es ceder a ellos. Cuando llegas a esta etapa, te rindes y aceptas que nunca podrás cambiar tus malos hábitos.

La distracción parece bastante lógica. Después de todo, ¿no sería mejor limitar la cantidad de oportunidades que tienes para participar en tu mal hábito en lugar de complacerlo? Suena como una buena idea en teoría, pero no funciona en la práctica. Varios estudios han encontrado que suprimir pensamientos, sensaciones y sentimientos los hace más fuertes. Para demostrar aún más este punto, la próxima vez que alguien mencione algo, intenta no pensar en ello. Por ejemplo, alguien podría decir: "Asegúrate de no pensar en un elefante"; ahora, cada vez que se mencione la palabra "elefante", vas a pensar en uno y cuanto más intentes evitar el pensamiento, más se apoderará de tu mente. Lo mismo es cierto cuando intentas evitar los impulsos. El objetivo del surfeo de impulsos es dejarte sintiéndote calmado y relajado después de alejarte de una tentación; es imposible engañar a la mente para superar tus impulsos. La única salida es surfear a través del impulso, que es una parte del proceso de disciplina. Después de un tiempo, te sentirás cómodo con la incomodidad de experimentar el impulso y no someterte a él. Cada vez que sientas un impulso de hacer algo que sabes que no te va a beneficiar, sigue estos pasos:

Presta atención a dónde se origina el impulso en tu cuerpo. De la misma manera que la música te da el impulso de mover la cabeza o golpear los pies, la mayoría de los impulsos se sienten en alguna parte del cuerpo.

Una vez que hayas localizado de dónde viene el impulso, concentra toda tu atención en esa área y observa las sensaciones que estás experimentando.

Pasa 2 minutos concentrándote en tu respiración.

Imagina que cada sensación e impulso que sientes es una ola. A medida que el impulso se intensifica y disminuye, míralo como una ola que sube y baja.

A medida que el impulso se calma, presta atención a los cambios que estás sintiendo.

Una vez que hayas surfeado a través de un impulso una vez, tendrás la confianza para surfear a través de ellos cada vez que surjan. Es importante recordar que los impulsos son temporales. No te sentirás así para siempre; cuando olvidas esto, los impulsos y los antojos pueden volverse abrumadores. Pero si tienes la confianza de que puedes cabalgar a través de un impulso, encontrarás que este método es mucho más efectivo que tratar de luchar con el impulso o distraerte. Cuando experimentas retortijones de hambre por primera vez, la suposición es que no desaparecerán hasta que comas algo. Como probablemente sabes, comienzas a sentirte irritado cuando tienes hambre porque tus niveles de productividad disminuyen. Pero las personas que ayunan saben que el hambre es temporal, pasa de la misma manera que cualquier otro impulso. La mayoría de las personas comienzan a sentir hambre cuando han estado trabajando por un tiempo o cuando se aburren. Pero si prestas atención a lo que está sucediendo dentro de tu cuerpo, notarás que tu estómago no está vacío. Si pasas unos minutos aceptando el hambre y no viéndolo como una señal de que necesitas comer inmediatamente, el hambre se desvanecerá más rápido de lo que piensas.

Comienza a prestar atención a tus impulsos, estúdialos y experimenta con ellos. Encontrarás que los impulsos no se convierten en una parte de ti hasta que comienzas a luchar con ellos o a ceder ante ellos. Cuando observas tus impulsos desde la distancia y los ves venir e irse, pierden su poder para influir en tu comportamiento.

Para alcanzar tus metas, debes desarrollar un sistema para llegar a tu destino, y si no sigues el sistema correcto, tus sueños nunca se harán realidad. En el próximo capítulo, aprenderás cómo concentrarte en el sistema correcto para obtener el resultado deseado.

CAPÍTULO 9: CONCÉNTRATE EN EL SISTEMA

Todas las personas exitosas tienen metas. Sí, esto es cierto: las personas establecen metas de pérdida de peso, metas financieras, metas académicas, metas de relación, pero ¿cuántas personas realmente logran esas metas? La investigación sugiere que muy pocas personas logran sus metas. No hay nada malo con las metas que están estableciendo, pero hay algo malo con el sistema que están siguiendo.

Cuando estableces una meta, te concentras en el resultado que quieres lograr, pero un sistema se trata del proceso que vas a realizar para llegar allí. Entonces, ¿qué pasaría si dejaras de concentrarte en la meta y te concentraras en el sistema o estrategia? Por ejemplo, si un entrenador de fútbol quisiera que su equipo ganara los campeonatos pero en lugar de concentrarse en ganar, se concentrara en los hábitos de práctica diaria del equipo, ¿podrían ganar? Probablemente. La única forma de ganar es mejorar tus habilidades de juego, y solo puedes hacerlo a través de la práctica. Si quieres ganar en la vida, olvídate de concentrarte en el resultado, concéntrate en el sistema que vas a usar para llegar al resultado. Déjame repetir, de ninguna manera estoy afirmando que no debes establecer metas; las metas son necesarias. Si no sabes a dónde vas, ¿cómo vas a desarrollar un sistema para llegar allí? Sin embargo, si pasas demasiado tiempo mirando tus metas sin establecer un sistema para llegar allí, vas a caer en ese 92% de personas que fallan en sus propósitos de Año Nuevo cada año.

¿QUÉ DIFERENCIA A LOS GANADORES DE LOS PERDEDORES?

Todos los que compiten en los Juegos Olímpicos quieren ganar, y todos los que van a una entrevista de trabajo quieren ser contratados, entonces, ¿por qué es que solo una persona obtiene la medalla de oro y solo una persona consigue el trabajo? La persona que ganó usó el sistema o estrategia correcta; los perdedores no.

LAS METAS NO DURARÁN SI NO CAMBIAS TUS HÁBITOS

Tu habitación ha parecido que una bomba la golpeó durante los últimos dos meses, así que estableces una meta para ordenarla, lo cual haces, pero en dos semanas, parece que una bomba la golpeó de nuevo. ¿Por qué? Porque tienes el mal hábito de ser desordenado. Estableces una meta para perder 10 libras, y encuentras suficiente motivación para hacer un ayuno de batidos de 30 días. Pierdes el peso, pero en dos

meses lo has recuperado de nuevo. ¿Por qué? Porque tienes el mal hábito de una alimentación poco saludable. Entonces, cuando la habitación se vuelve a desordenar y el peso regresa, esperarás encontrar el mismo nivel de motivación que se necesitó para hacerlo la primera vez. Este es un mal sistema y vivirás tu vida persiguiendo continuamente resultados si no lo cambias. No tiene sentido tomar Tylenol cada vez que te duele la cabeza. Los dolores de cabeza siguen regresando por una razón y todo lo que estás haciendo es tratar el síntoma y no la causa. La causa puede ser que no bebes suficiente agua, y una vez que adquieres el hábito de beber suficiente agua, los dolores de cabeza desaparecerán.

Cuando resuelves problemas a nivel del resultado, solo obtienes un resultado temporal. Una vez que resuelves las entradas, las salidas se resolverán por sí mismas.

ALCANZAR TUS METAS LIMITA TU FELICIDAD

¿Qué quiero decir con esto? Cuando estás al otro lado de tu meta piensas: "Si pudiera alcanzar ese peso, sería feliz", "Si pudiera ganar suficiente dinero para comprar una casa nueva, sería feliz". Nuevamente, no hay nada malo con estas metas, pero estás posponiendo la felicidad hasta que logres la meta. Haces de la felicidad algo que solo la versión futura de ti mismo puede disfrutar. Además, el establecimiento de metas crea un conflicto de "o esto o lo otro": o logras tu meta y eres un éxito, o no y eres un fracaso. La vida está llena de altibajos. Puede que llegues a tu destino tomando una ruta completamente diferente a la que habías planeado, y esa ruta diferente podría tomar mucho más tiempo del que habías anticipado. Esto no significa que seas un fracaso, y tampoco significa que no puedas permitirte ser feliz. La única solución a este problema es trabajar desde un enfoque basado en sistemas, y mientras tu sistema esté funcionando, tienes derecho a ser feliz porque sabes que estás trabajando hacia tu meta final.

EL EFECTO YO-YO

Cuando toda tu energía se centra en alcanzar una meta particular, ¿qué te queda para motivarte una vez que la has logrado? Esta es una de las razones por las cuales las personas vuelven a los viejos hábitos una vez que alcanzan su objetivo. El objetivo principal de establecer una meta es ganar el juego, mientras que el objetivo principal de construir un sistema es seguir jugando el juego. La vida no se trata de lograr logros únicos, se trata de una mejora continua y, en última instancia, es tu dedicación al proceso lo que determinará la extensión de tu progreso.

La buena noticia es que no hay nada malo en ti si te resulta difícil construir buenos hábitos. El problema es el sistema que estás usando. Los malos hábitos permanecen no porque no quieras cambiarlos, sino porque has adoptado el sistema equivocado. Si tu sistema es incorrecto, fallarás cada vez.

POR QUÉ SIGUES REPITIENDO MALOS HÁBITOS

Todos conocemos la sensación de comenzar un buen hábito solo para volver a caer en nuestros malos hábitos unos días después. Parece que los hábitos que son buenos para nosotros, como el ejercicio, llevar un diario y la meditación, son geniales por un día o dos y luego se convierten en una carga. Los malos hábitos parecen ser parte de nuestro ADN y no parece haber un fin a la vista. No importa cuánto lo intentes, los hábitos poco saludables como fumar, comer comida chatarra, procrastinar y ver demasiada televisión parecen imposibles de superar. Hay dos razones por las cuales cambiar nuestros malos hábitos es un desafío: Primero, nos enfocamos en cambiar la cosa equivocada, y segundo, nos enfocamos en cambiarlos de la manera equivocada. Permíteme desglosar esto un poco más.

HAY CAPAS PARA EL CAMBIO

Pienso en el cambio como una cebolla: hay varias capas y cada capa es única en sí misma. Aquí hay tres de las capas principales del cambio:

El Resultado: El establecimiento de metas implica cambiar resultados; por ejemplo, quieres perder 20 libras, quieres ganar el primer lugar en tu deporte elegido, quieres publicar un libro, etc.

El Proceso: Una vez que has establecido la meta, entonces necesitas cambiar tus hábitos y sistemas. El proceso está asociado con la construcción de hábitos. Esto podría implicar hacer ejercicio todos los días, mantener tu escritorio organizado o desarrollar una rutina de meditación.

Tu Identidad: Tu éxito depende de cambiar tu identidad. Necesitarás transformar tu sistema de creencias y cambiar la forma en que piensas sobre ti mismo, los demás y el mundo en general.

Los resultados se centran en los resultados, y los procesos se centran en lo que haces para obtener los resultados. Tu identidad se centra en tu sistema de creencias. Puedes determinar lo que una persona cree evaluando su estilo de vida. La dificultad en la construcción de hábitos es dónde comenzamos. Cuando tu enfoque principal está en lo que quieres lograr, tu objetivo no es hacer de estos cambios un estilo de vida, solo estás haciendo los cambios para obtener los resultados. Cuando tu enfoque está en obtener resultados, te quedarás en la cinta de correr interminable de "tratar de lograrlo". Porque incluso si logras un cierto nivel de éxito, te encontrarás volviendo a los viejos hábitos poco después. Es como la persona que siempre está a dieta, pierde el peso para la boda o las vacaciones, y tan pronto como termina, ¡vuelve a desplomarse frente al televisor con una pizza!

Imagina dos personas que han decidido dejar de fumar. Cuando están cerca de fumadores y alguien les ofrece un cigarrillo, uno de ellos responde: "Gracias por preguntar, pero estoy tratando de dejarlo". Esto suena como una gran respuesta hasta que analizas las capas y analizas la mentalidad detrás de esa declaración. Declarar que estás tratando de dejarlo significa que todavía te ves a ti mismo como un fumador. Para lograr tus metas, tienes que cambiar tu sistema de creencias. La segunda persona dice: "Gracias por la oferta, pero no fumo". La redacción es similar, pero la segunda persona ha elegido cambiar su identidad: antes fumaba, pero ese hábito ya no es algo en lo que participe.

La mayoría de las personas no son conscientes de que la clave para un cambio duradero es cambiar su identidad. Su enfoque está en el resultado y nada más. Cuando un hombre decide que quiere un cuerpo como el de Michael B. Jordan, su principal preocupación es el resultado. Las personas establecen metas sin entender que sus acciones están determinadas por su sistema de creencias.

Hay un sistema de creencias detrás de cada acción; si no crees en Jesucristo, no vas a ir a la iglesia y rezar. Cuando las personas se comportan de manera que contradicen su sistema de creencias, no durará. Si quieres más libertad financiera, pero siempre estás gastando dinero porque eso es lo que viste hacer a tus padres, tu sistema de creencias no ha cambiado, y encontrarás que seguirás gastando más de lo que ganas. Si quieres perder peso, pero tu sistema de creencias se centra en comer en exceso, seguirás comiendo en exceso cuando estés bajo presión. Es imposible deshacerse de los malos hábitos y construir buenos hábitos si no cambias el sistema de creencias adjunto al comportamiento.

CAMBIA TU SISTEMA DE CREENCIAS

Brian Clark es un empresario establecido de Boulder, Colorado. Clark tenía el mal hábito de morderse las uñas. Se mordía las uñas de niño cada vez que se sentía nervioso, y continuó en la edad adulta. La presión de amigos y familiares lo obligó a decidir dejar de morderse las uñas hasta que crecieran un poco. Con algo de fuerza de voluntad seria, logró su objetivo. Luego le pidió a su esposa que le reservara una manicura, pensando que si pagaba para cuidar sus uñas, dejaría de destruirlas, que era esencialmente lo que estaba haciendo al mordérselas. La manicura hizo que sus manos se vieran bien y estaba contento con lo que veía. La manicurista lo animó aún más diciéndole que tendría uñas muy saludables si dejaba de mordérselas. Ahora estaba orgulloso de sus uñas, le gustaba cómo se veían y quería mantenerlas así. La única forma en que podía lograr esto era dejar de mordérselas, y eso es exactamente lo que hizo, y no ha vuelto a mirar atrás. Brian no se propuso abandonar el hábito de morderse las uñas, su objetivo era dejar de mordérselas hasta que crecieran. Sin embargo, su sistema de creencias sobre sus uñas cambió cuando vio lo bien que se veían después de una manicura, y el mal hábito de morderse las uñas fue reemplazado por el buen hábito de arreglarlas.

TU IDENTIDAD Y LOS BUENOS HÁBITOS

Tus hábitos, ya sean buenos o malos, son parte de tu identidad. Cuando deseas hacer un cambio y ese hábito se convierte en parte de tu identidad, lo mantendrás porque se ha convertido en parte de ti. Una vez que tus bíceps se ven bien y comienzas a verte como alguien con un cuerpo tonificado y muscular, tu deseo de mantener tu apariencia superará tu deseo de presionar el botón de repetición por la mañana. Cuando te enorgulleces de la condición de tu cabello, te apegarás a una rutina para mantenerlo. Cuando estás orgulloso de tu identidad, harás lo necesario para mantener los buenos hábitos adjuntos a ella.

Tus buenos hábitos no durarán si no se convierten en parte de tu identidad. La motivación para lograr metas no hará de lo que estás haciendo un estilo de vida. La mayoría de las personas pueden encontrar suficiente fuerza de voluntad para apegarse a una dieta y un régimen de ejercicio para correr un maratón para la investigación del cáncer. Sin embargo, debido a que esos nuevos hábitos no se convirtieron en parte de quién eres, no duraron. No hay nada malo en establecer metas; pero lo que debes aspirar es a una transformación del estilo de vida. Por ejemplo:

Establece tu meta para convertirte en una persona que lee constantemente en lugar de establecer una meta para leer un libro.

Establece tu meta para convertirte en un corredor en lugar de establecer una meta para correr un maratón.

Establece tu meta para convertirte en un músico en lugar de establecer una meta para aprender a tocar el piano.

Tu comportamiento refleja tu identidad, y todo lo que haces habla en voz alta sobre quién eres. Según la investigación, cuando una persona cree en su identidad, su comportamiento reflejará eso. Cuando tus buenos hábitos se conviertan en parte de tu identidad, ya no necesitarás forzarte a hacer las cosas requeridas para cambiar tu comportamiento porque es quién eres, y ya no se requiere esfuerzo.

También es importante tener en cuenta que tu identidad también puede trabajar en tu contra cuando has aceptado ciertos rasgos, por ejemplo:

No sigo muy bien las instrucciones.

Mis habilidades matemáticas son terribles.

Mis habilidades informáticas son horribles.

Siempre llego tarde.

Nunca puedo recordar el nombre de nadie.

No soy una persona matutina.

Cuando has pasado toda tu vida de acuerdo con estas narrativas negativas, las aceptas como hechos y cada vez que intentas trabajar contra ellas, resistirás la acción que intenta trabajar contra lo que crees que es cierto. Tu mente subconsciente ha sido programada para mantenerte comportándote de cierta manera, y repelerá cualquier acción que no reconozca. Eventualmente, te sientes cómodo comportándote de una manera que refleja tu autoimagen, incluso si el comportamiento no te beneficia.

Habrá días en los que tendrás que poner tus buenos hábitos en espera porque tienes otros compromisos; sin embargo, esto es raro a menos que tengas una emergencia grave. Cuando nuestros malos hábitos se convierten en la norma, es común poner la excusa de que estamos demasiado ocupados para incluir buenos hábitos a pesar de que acabamos de pasar unas horas desplazándonos por las redes sociales. Tu identidad te impedirá formar buenos hábitos, y para progresar, necesitarás pasar tiempo desaprendiendo tus hábitos actuales.

Además de los Navy SEALs, los budistas zen son algunas de las personas más disciplinadas del mundo. En el próximo capítulo, aprenderás sobre su filosofía y cómo construyen la autodisciplina.

CAPÍTULO 10: FILOSOFÍA ZEN Y LOGRO DE METAS

¿No sería brillante si pudieras hacer frente a todos los grandes desafíos de la vida y seguir avanzando con una sonrisa en tu rostro? ¿No te gustaría vivir una vida libre de la ansiedad que experimentamos cuando las cosas no salen según lo planeado? ¿Qué hay de dejar de lado el miedo a no haber hecho lo suficiente con tu vida? ¿O dejar de lado el miedo a la muerte? En este capítulo, vas a aprender sobre los conceptos básicos del Zen, una filosofía antigua que ha enriquecido las vidas orientales durante miles de años. Sus conceptos te ayudarán a desarrollar un mayor nivel de autodisciplina para que puedas lograr tus metas.

Durante los últimos veinte años, investigadores en el campo del autodesarrollo y la psicología han estado estudiando la salud psicológica superior de los practicantes de Zen. Investigadores de la Universidad Penn State han pasado los últimos diez años analizando los efectos de las prácticas Zen. Han concluido que agregar prácticas Zen como la meditación a tu rutina diaria puede reducir el estrés, ayudarte a tomar mejores decisiones e inducir sentimientos de calma.

Los budistas zen poseen un reservorio de sabiduría sobre cómo lograr metas, superar el miedo y retrasar la gratificación. Todas estas acciones proporcionan una base poderosa para la autodisciplina. El Zen no es una religión; se considera una experiencia de vida basada en las enseñanzas de Buda. "Satori" es un término japonés similar al Zen, que significa "destello de inspiración" o "primera muestra". Para experimentar el Zen, debes vivir en el presente y tener una profunda creencia de que todo en el mundo está conectado. Para comprender mejor el Zen, obtener una perspectiva de la vida de Buda ayudará.

LA VIDA DE BUDA

Hace miles de años, Buda comenzó a difundir las observaciones y enseñanzas que llevaron a su iluminación. Su enfoque estaba en dos conceptos principales: el primero era que era una parte natural de la vida humana experimentar sufrimiento. El segundo era que, en la mayoría de los casos, somos responsables del sufrimiento que soportamos. Buda partió de su vida de lujo para comprender mejor el mundo en el que vivía. Quería profundizar en el concepto de existencia. Encontró que la mayoría de las personas no eran felices. Finalmente concluyó que si vamos a llegar al punto en que creemos que la vida tiene significado, debemos dejar ir el yo. Debemos dejar de lado la idea de que el mundo consiste en "Yo" y "Tú", y aceptar que todo está interconectado. Una vez que hayamos logrado este nivel de percepción, las preocupaciones de este mundo, como adquirir posesiones materiales y estatus social, ya no nos preocuparán. Entonces podemos comenzar a llevar una vida mucho más equilibrada poniendo toda nuestra energía en el

desarrollo moral. También nos liberaremos del sufrimiento innecesario al renunciar a la idea de que los eventos externos pueden hacernos felices.

VIVIR EN EL MOMENTO PRESENTE

Los budistas creen que debemos vivir en el momento presente, y el pasado no es más que un conjunto de interpretaciones y recuerdos. Aún no hemos entrado en el futuro, por lo que preocuparse y obsesionarse con que las cosas salgan de cierta manera solo conducirá a un sufrimiento innecesario. A continuación hay algunos ejemplos de la vida cotidiana para ayudarte a contextualizarlo.

Veamos el tema de la autoidentidad. El Zen nos enseña que las ideas rígidas que sostenemos sobre quiénes somos como individuos son autolimitantes y nos mantienen atados a patrones de comportamiento destructivos. La primera vez que comencé a leer sobre el Zen, me di cuenta de que la autoimagen que tenía era la de un alto logro. "¿Cuál es el problema con eso?", puedo oírte preguntar. Bueno, si sabes algo sobre lo que significa ser un alto logro, entenderás que es una imagen muy difícil de mantener y puede causar estragos en tu salud mental. Cuando tu vida se pasa escuchando a padres y maestros decir que eres inteligente y te alientan a seguir obteniendo buenas calificaciones, el éxito se convierte en el enfoque principal en tu vida. Esto comienza desde la infancia y llevas la misma mentalidad a la edad adulta. Se coloca una inmensa presión sobre ti y corres el riesgo de experimentar agotamiento y estrés. También te aterroriza el fracaso porque no quieres decepcionar a las personas que esperan que tengas éxito. Luego comienzas a trabajar incansablemente cada minuto del día para obtener calificaciones que realmente no te importan demasiado. Cada vez que obtienes una nueva calificación o galardón, ¿te da felicidad permanente? No, entonces, ¿cuál es el punto?

Si terminas fallando en algo, tu autoimagen se destruye por completo porque todo lo que has escuchado toda tu vida es que vas a tener éxito. Para los altos logros, el fracaso es una señal de que ya no tienes control sobre tu vida, y nadie quiere sentir que su vida está fuera de control.

FILOSOFÍA ZEN Y AUTODISCIPLINA

Entonces, ¿por qué incorporar principios Zen en tu vida te ayudará a dominar la autodisciplina? Primero, aceptarás que, dado que no hay escape del sufrimiento, debes prepararte para ello trabajando hacia tus metas. Segundo, tendrás la capacidad de controlar tu mente. En lugar de perder tiempo y energía pensando en arrepentimientos y rumiando, te concentrarás en apreciar el momento presente. Tercero, dejarás que el miedo te controle porque el miedo no es más que el resultado de pensar lo peor sobre cualquier situación en la que te encuentres. Si aprendes a dejar de concentrarte en las posibilidades negativas, el miedo no podrá dominarte. Comenzarás a pensar con más claridad y estarás mucho más tranquilo porque ya no estarás luchando con tus pensamientos negativos.

Dado que el budismo se trata de vivir en el presente, solo tiene sentido cuestionar por qué deberías molestarte siquiera en concentrarte en lograr tus metas. Sin embargo, los principios del Zen no se oponen a que las personas tengan éxito y logren grandes cosas en la vida. Por supuesto, debes planificar para el futuro; solo un tonto dejaría de hacerlo. La idea es que no debes vivir con miedo con respecto a tu futuro. Buda reunió un marco espiritual conocido como el Noble Camino Óctuple, y en él proporciona pautas sobre "habla correcta", "visión correcta" y "acción correcta". Estas pautas no solo son proactivas, sino que también son metas. El Camino Óctuple deja claro que los principios del Zen no se oponen a la consecución de metas. Cuando vives en el presente, piensas en los pequeños pasos que puedes tomar para lograr tus metas en lugar de concentrarte en el hecho de que estás tan lejos de donde quieres estar. Cuando no vives

en el presente, es fácil comenzar a sentirse desmotivado cuando miras tu situación actual y comienzas a pensar en lo que no tienes. Hace que el camino por delante parezca mucho más largo. La pregunta entonces se convierte en: ¿cómo puedes entrenarte para comenzar a pensar como un Buda Zen?

CÓMO DOMINAR LA AUTODISCIPLINA AL ESTILO SHAOLIN

Ahora que tienes una mejor comprensión de los principios principales del Zen, es hora de mirar los estilos de vida y hábitos de algunas de las personas más disciplinadas del planeta: los monjes budistas, los Shaolin.

Al analizar las creencias y rutinas cotidianas de los monjes, comenzarás a entender cómo aplicar los principios descritos anteriormente puede sentar las bases para una vida de autodisciplina. Entonces, ¿quiénes son exactamente estas personas que han dominado la autodisciplina de una manera tan profunda? Uno de los templos budistas Zen más conocidos del mundo es el Monasterio Shaolin en China. La historia afirma que fue fundado hace unos 1500 años cuando un maestro budista llamado Bugghabhadra llegó a China desde la India. Decidió que las enseñanzas budistas deberían transmitirse de maestro a alumno. Antes de esto, los monjes budistas generalmente habían confiado en interpretaciones y escrituras escritas. El Emperador chino quedó muy impresionado con la idea de Bugghabhadra y, como resultado, le proporcionó las finanzas para construir el templo. No solo se entrenó a los monjes en asuntos espirituales, sino también en artes marciales, y hasta el día de hoy son conocidos por sus habilidades de lucha superiores. Se les enseña una serie de movimientos especiales que incluyen la técnica de la "Cabeza de Hierro". Los monjes que han perfeccionado este movimiento son capaces de romper una losa de concreto con la frente. Los monjes se han vuelto tan expertos que a menudo viajan por el mundo para mostrar sus habilidades a grandes audiencias. A pesar de varias demoliciones y ataques a lo largo de la historia, los monjes todavía residen en el templo.

Los monjes comienzan su día a las 5 a.m. y termina a las 11 p.m., y durante este tiempo, participan en tres actividades principales. Actividades esenciales del templo como preparar comida y limpiar, kung fu y el estudio del budismo. Todos los monjes pasan varias horas a lo largo del día practicando ejercicios agotadores, además de someterse a un intenso entrenamiento espiritual y mental. Tienen prohibido tener intereses externos y poseen muy pocas posesiones materiales. Cuando un monje se une al templo, debe afeitarse la cabeza para prometer lealtad a las enseñanzas de Buda y demostrar que están dispuestos a renunciar a su apego a las posesiones materiales.

Entonces, ¿cuál es el secreto de los monjes budistas para tener un nivel tan alto de autodisciplina? Matthew Ahmet es un monje nacido en Gran Bretaña que pasó varios años entrenando en el templo. Descubrió que los Shaolin tienen una actitud muy diferente a la de los occidentales. Primero, los monjes viven con las instalaciones más básicas, no tienen acceso a agua corriente y lavan su ropa a mano. Esto los hace extremadamente agradecidos por las pequeñas cosas de la vida. Cuando puedes apreciar las pequeñas cosas, es bueno para tu salud mental. Comienzas a sentir que el mundo es un buen lugar para estar y que tiene una abundancia de oportunidades. Esto te anima a lograr tus metas. Segundo, los monjes creen que la riqueza y las posesiones materiales no te harán feliz. No envidian a aquellos que viven vidas normales porque durante su entrenamiento aprenden que la verdadera felicidad viene de encontrar tu misión o pasión. En su caso, es el progreso físico y espiritual que hacen mientras están en el templo. Esta lección es simple, pero es extremadamente poderosa. Cuando encuentras una meta que se alinea con tus ambiciones y valores, tu pasión será el vehículo que te lleve. Incluso cuando los desafíos de la vida comienzan a bombardearlos y comienzas a prestar atención a lo lejos que tienes que llegar para lograr tu meta, el hecho de que tengas un propósito en la vida te seguirá impulsando.

Tercero, no creen en esforzarse hasta el punto de lesionarse o sentir dolor. En el pasado, los monjes tenían que estar en forma física y listos para defenderse en todo momento en caso de un ataque al templo. Creían que un monje que estuviera lesionado o enfermo debido a demasiado esfuerzo mental o físico sería incapaz de defender el templo. La misma actitud es sostenida por los habitantes del templo hoy. Aunque los monjes pasan muchas horas en entrenamiento físico, también se toman tiempo para relajarse. Entienden que no necesitas estar ocupado para ser productivo. A los monjes se les enseña que para evitar el agotamiento, necesitas reducir la velocidad. Esta es una de las razones por las que meditan. Según Ahmet, esta es la forma más efectiva de desarrollar fuerza psicológica, reducir el parloteo mental y aprender a equilibrar el tiempo de inactividad con el trabajo duro.

Los monjes pasan varias horas al día meditando. Los practicantes de Kung fu creen que es importante tener control sobre tus emociones para no estar dominado por impulsos negativos. Para ser un luchador eficiente, debes aprender a aprovechar tu fuerza vital esencial. La palabra "chi" es cómo la tradición Shaolin describe este concepto. En chino, la palabra "chi" significa "temperamento", "aire" y "energía". Los monjes pasan varios años entrenando en kung fu y Tai chi. El Tai chi requiere una cantidad extrema de equilibrio y concentración para realizar los movimientos. El objetivo original del Tai chi era enseñar a los luchadores cómo permanecer enfocados y conscientes en el momento en caso de que necesitaran atacar. Los monjes Shaolin afirman que su capacidad para permanecer tan resilientes y resistentes frente a una lesión se debe a su dominio del chi. Los monjes son capaces de soportar golpes fatales en el abdomen y los órganos internos. Esto se logra redirigiendo su energía para que los golpes sean repelidos y permanezcan ilesos.

Además de darte la capacidad de aquietar tu mente y dominar tu chi, la meditación también te ayuda a conectarte con tu ser interior. Cuando se trata de descubrir tu propósito y pasión, la meditación es el paso más importante. Los monjes Shaolin no experimentan el dolor de no querer levantarse de la cama por la mañana. Se despiertan con energía y emoción porque saben lo que quieren lograr en la vida. Están impulsados a la excelencia mental, física y espiritual debido a esta convicción interna. Para los monjes Shaolin, la meditación es un estilo de vida; no lo ven como una práctica o como una experiencia única. Aspiran a operar al más alto nivel de concentración en todo momento y a vivir una vida de continua atención plena. Si has leído el capítulo sobre los Navy SEALs, puedes ver cuánto tienen en común con los monjes Shaolin. Son excepcionalmente disciplinados y están dispuestos a renunciar a las comodidades a corto plazo para alcanzar metas a largo plazo.

Aunque el estilo de vida de los monjes Shaolin es profundamente diferente al de la persona promedio, tienen una cosa en común con las personas productivas: se apegan a una rutina diaria (como las del capítulo cinco). Entonces, has leído mucho sobre la meditación; en el próximo capítulo, aprenderás cómo puedes comenzar a usar esta poderosa práctica espiritual para mejorar tu autodisciplina.

CAPÍTULO 11: MEDITACIÓN PARA LA AUTODISCIPLINA Y EL ENFOQUE

En el último capítulo, leíste sobre lo importante que es la meditación para mejorar la autodisciplina. En este capítulo, aprenderás algunos ejercicios básicos que te ayudarán a mejorar tus habilidades de meditación. Algunas personas podrían no estar interesadas en la meditación porque asumen que es una práctica aburrida que implica sentarse con las piernas cruzadas durante horas a la vez ¡tarareando! Esta es una suposición totalmente falsa. En primer lugar, no necesitas permanecer sentado durante horas para meditar. En segundo lugar, la meditación es un estilo de vida y no una práctica, y esa es la actitud que debes tener al respecto. Antes de entrar en técnicas de meditación específicas, echemos un vistazo a cómo te va a beneficiar.

LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

La meditación aumenta tu capacidad para concentrarte y enfocarte en la tarea en cuestión. También aumenta tu capacidad para tomar decisiones racionales. Mejorará tu capacidad para retrasar la gratificación instantánea para que puedas concentrarte en lo que quieres a largo plazo. Los desafíos de la vida cotidiana no van a desaparecer, pero desarrollarás la capacidad de manejarlos mejor.

La meditación te da la capacidad de responder a las circunstancias más trágicas de la vida con una perspectiva racional y calmada.

Si todavía te sientes escéptico sobre la meditación, hay mucha evidencia científica que destaca los beneficios de la práctica. La revista PNAS publicó un estudio que afirma que se tardan aproximadamente siete días en comenzar a experimentar resultados de la meditación. El estudio involucró que 40 estudiantes universitarios participaran en 20 minutos de entrenamiento de meditación durante cinco días. Durante este tiempo, se les dieron varias pruebas psicológicas, y los resultados encontraron que estaban menos ansiosos, menos estresados y menos cansados que el grupo de control.

Piensa en cómo mejoraría tu productividad si tuvieras más control de tus pensamientos y tuvieras más energía. Incluso cuando no estés motivado para hacer lo que debe hacerse, las habilidades que aprendes a través de la meditación te impulsarán. Y de eso se trata la autodisciplina.

TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

Antes de comenzar, lee estas instrucciones varias veces para que estés familiarizado con ellas y no necesites seguir interrumpiendo tu concentración para volver al libro y averiguar qué debes hacer a continuación.

LA TÉCNICA DE SIMPLEMENTE SENTARSE

Esta técnica de meditación sentada se conoce como "Zazen". Los monjes Shaolin la practican a menudo, e implica que te sientes cómodamente. Puedes sentarte erguido en una silla, sentarte con las piernas cruzadas en el suelo o adoptar la posición de loto si lo deseas. Si no quieres quedarte dormido durante el proceso, no se recomienda que lo hagas en la cama. Dormir es algo bueno; sin embargo, para obtener todos los beneficios de la meditación, debes permanecer despierto. Una vez que hayas encontrado una posición cómoda, mantén la espalda recta, pero asegúrate de que no esté rígida. No aprietes la boca, pero mantenla cerrada, mantén los ojos abiertos pero no mires fijamente, tu mirada debe permanecer suave y enfocada en el suelo a unos dos pies frente a ti.

Una vez que estés en la posición física correcta, el siguiente paso es concentrarse en la mente. Hay dos técnicas diferentes: puedes probarlas ambas y ver cuál te conviene más. Comienza prestando atención a tu respiración. Esto silencia el parloteo en tu mente y te obliga a permanecer en el momento presente. Mientras inhalas y exhalas, siente la forma en que el aire se mueve a través de tus fosas nasales y boca. No respires desde el pecho, respira desde el estómago. En Occidente, practicamos una respiración superficial desde el pecho, esto limita el flujo de oxígeno y nos hace sentir cansados. Los budistas creen que es importante practicar una respiración adecuada porque permite un buen flujo de energía a través del cuerpo. La respiración adecuada tiene varios beneficios para la salud. Si sufres de ataques de pánico y ansiedad, puede ser muy útil aprender a controlar tu respiración. Inhalar lentamente por la nariz y exhalar por la boca equilibra los niveles de oxígeno en el cuerpo, lo que te hará sentir mejor.

LA TÉCNICA SHIKANTAZA

La segunda técnica se conoce como "Shikantaza", que significa "simplemente sentarse". Este ejercicio es un poco más desafiante que el descrito anteriormente, así que no te desanimes si sientes que no te está funcionando después de unos pocos intentos.

Siéntate y presta atención a lo que sucede a tu alrededor y dentro de ti. La mayoría de las personas encuentran que su mente está llena de ruido cuando practican esto. Cuando revisas la información que pasa por tu mente, te darás cuenta de que cargas con mucha basura. Sin embargo, el objetivo aquí no es juzgarte por las cosas en las que estás pensando, sino reconocer cada pensamiento y luego dejarlo ir. Visualiza tus pensamientos como nubes flotando en el cielo. No puedes hacerlos desaparecer, pero puedes observarlos mientras pasan, en lugar de concentrarte en lo que significan. Una vez que aprendas a hacer esto, tus pensamientos negativos no tendrán un efecto tan malo en ti, y podrás dejarlos ir y redirigir tu energía hacia cosas que sean más productivas. No solo serás una persona más positiva y feliz, sino que

también dejarás de perder el tiempo en comportamientos que no te sirven. Comenzarás a sentirte empoderado a medida que tomas el control de tu mente.

Ya sea que estés "simplemente sentado" o concentrándote en tu respiración, tu mente comenzará a divagar, tendrás pensamientos como: "Esto es estúpido, ¿por qué estoy perdiendo el tiempo?" o "Pienso demasiado; nunca podré vaciar mi mente". No te dejes atrapar por el parloteo mental. Tan pronto como te des cuenta de que has perdido el control de tus pensamientos, intenta concentrarte en el presente nuevamente. No comiences a condenarte por ello porque invitarás más parloteo mental, y eso es lo que estás tratando de eliminar. La meditación es una habilidad, y cuanto más la practiques, mejor serás en ella. Si has estado viviendo el estilo de vida occidental acelerado durante toda tu vida, no esperes alcanzar la paz interior de la noche a la mañana. Sin embargo, como dice la investigación, deberías comenzar a sentirte en control de tus emociones y tu vida, y mucho más tranquilo dentro de los siete días de práctica constante.

Si te resulta difícil estar sentado quieto por más de unos minutos, o sufres de una ansiedad tan severa que te resulta insoportable sentarte y confrontar tus pensamientos, prueba "Kinhin", una forma de meditación caminando Zen. Comienza quitándote los zapatos y calcetines, y luego ponte de pie erguido pero no endurezcas la espalda. Mantente firme sin balancearte hacia adelante y hacia atrás sobre tus pies, tu peso debe estar distribuido uniformemente y debes sentirte arraigado. Dibuja tu pulgar hacia tu palma y luego envuelve tus dedos alrededor de tu pulgar. Coloca ligeramente tu mano contra tu estómago justo encima de tu ombligo. Coloca tu mano derecha sobre tu mano izquierda, mira al suelo unos seis pies frente a ti. Tu mirada debe ser concentrada pero suave.

Da un paso adelante con tu pie derecho. Cada vez que inhalas y exhalas, da un paso adelante. Mientras caminas, apunta a movimientos lentos y controlados en el sentido de las agujas del reloj. Tomará una increíble cantidad de autodisciplina mantener un ritmo uniforme. Esta es una excelente manera de desarrollar el autocontrol. Cada vez que completas la meditación, te pruebas a ti mismo que tienes la capacidad de dominar tus movimientos. Esto se traduce en una actitud mental más proactiva y fuerte que beneficiará todas las áreas de tu vida.

Al desarrollar buenos hábitos, el objetivo es comenzar poco a poco y luego aumentar. Por lo tanto, se recomienda que comiences con 10 minutos al día: cinco minutos por la mañana y cinco minutos por la noche. A partir de ahora, haz de la meditación una parte no negociable de tu vida. No "intentes" meditar, simplemente hazlo. La palabra "intentar" es una receta para el desastre; en el próximo capítulo, te diré por qué.

CAPÍTULO 12: POR QUÉ NUNCA DEBERÍAS "INTENTAR HACER" NADA

Una de las cosas más útiles que puedes hacer ahora mismo en tu viaje para mejorar la autodisciplina es eliminar la palabra "intentar" de tu vocabulario. Este pequeño cambio transformará la forma en que te ves a ti mismo y aumentará tu autoestima. La forma en que piensas no es lo único que da forma a tu vida. Tus palabras tienen poder, ya sea que las digas en voz alta o...

DEJA DE INTENTAR TU MEJOR ESFUERZO

De niños, se nos anima a intentar nuestro mejor esfuerzo. Maestros y padres bien intencionados les dicen a los niños que mientras intenten su mejor esfuerzo, el resultado final no importa. Dichos populares como "Al menos lo intentaste" o "Es participar y no ganar lo que es importante", refuerzan aún más esta actitud. Es un sentimiento cómodo porque sugiere que siempre habrá otras oportunidades para tener éxito. La realidad es que habrá momentos en los que no tendrás otra oportunidad para hacerlo bien. Tienes que capturar ese momento porque nunca lo recuperarás.

A partir de este día, no vas a INTENTAR, ¡vas a HACER! Debes ser decisivo y tener coraje en todo lo que digas y hagas. Como resultado, comenzarás a respetarte más a ti mismo, y otras personas también lo harán. Te considerarán un ganador proactivo en lugar de alguien que no hace nada porque tiene miedo de fallar. Cuando te has decidido a que lo único que puedes hacer es intentar en lugar de esperar tener éxito, estás aceptando que estás poniendo un límite a lo que eres capaz de lograr. Habrá momentos en que el destino estará de tu lado, y lograrás lo que te propusiste con la mentalidad de "intentar"; sin embargo, como regla general, la vida te dará exactamente lo que le des.

Hay diferentes tonos de gris en intentar. Esto significa que cuando apuntas a "intentar" en lugar de "hacer", es menos probable que te responsabilices. Cuando operas con una mentalidad de "intentar", te das mucho margen para rendirte tan pronto como sientas que has hecho lo suficiente. ¿Qué tan difícil "intentarás" hasta decidir que has hecho lo suficiente? Tu esfuerzo es difícil de medir, ¿verdad? Esto abre la puerta al autoengaño porque ahora puedes decirte a ti mismo que "lo intentaste", aunque hayas hecho un esfuerzo mínimo. Por otro lado, cuando realmente "HACES", la evidencia está ahí para que tú y otros la vean. Es simple: ¿siguió adelante e hizo el trabajo o no? Las excusas no tienen residencia en la mentalidad de "HACER". Si quieres ver resultados, debes ser autodisciplinado.

CONVIÉRTETE EN UN HACEDOR

Cuando eres un "HACEDOR", tienes que confiar en ti mismo y en tus habilidades; pero al mismo tiempo, debes ser realista. Por ejemplo, si necesitas perder 100 libras, no esperes perder el peso porque hiciste ejercicio y seguiste una dieta durante un mes. Haz un inventario honesto de tus fortalezas, debilidades y habilidades. Hacer un inventario de lo que eres capaz de hacer es un acto de autodisciplina en sí mismo porque se necesita coraje para confrontarte de esta manera. No pierdas el tiempo complaciéndote en una actitud de "pobre de mí"; esto no te hará avanzar en la dirección de tus metas. Si sabes que tienes lo que se necesita para tener éxito, sal y hazlo. Si quieres lograr algo que requerirá ayuda de otros que tienen más conocimiento que tú, pide ayuda. Si necesitas adquirir un nuevo conjunto de habilidades, sal y obtén las calificaciones que necesitas para convertir el sueño que tienes en una realidad.

También es importante que tengas una creencia total en ti mismo y en que lo que estás haciendo te ayudará a alcanzar tus metas. Necesitarás poner mucho esfuerzo y pasar mucho tiempo reflexionando sobre ti mismo, tu vida y la dirección en la que te diriges. Sin embargo, en este punto, habrás aceptado que la única forma de lograr algo de valor es mediante el trabajo duro y la dedicación. Antes de comenzar a trabajar en un nuevo proyecto, asegúrate de estar completamente consciente de lo que quieres lograr. Pensar en ello no es suficiente; toma un bolígrafo y un bloc de notas y escríbelo. Si no estás seguro de tus objetivos, retrasa el trabajo hasta que estés seguro porque, si no sabes a dónde vas, terminarás perdiendo mucho tiempo y energía. Además, cuando no planificas, el fracaso es inevitable. Corres el riesgo de desarrollar una reputación como alguien que siempre comienza nuevos proyectos y nunca los completa. Luego quedas atrapado en un círculo vicioso que finalmente erosionará tu autoestima y confianza. Solo hay una solución a este problema: elige tus metas de acuerdo con tus habilidades. Una vez que estés seguro de que puedes tener éxito, ve a por ello. "Intentar" es una receta para el desastre, mientras que "hacer" es decisivo y asertivo.

Intentar conduce a creencias negativas e inútiles que te impedirán alcanzar tus metas. Por ejemplo, digamos que quieres perder 20 libras y dices que "intentarás" hacer ejercicio durante la semana y "intentarás" seguir tu nueva dieta. A través de las palabras que has pronunciado, ya te has preparado para el fracaso. Cuando te propones "intentar", lo que estás diciendo es que no estás seguro de poder hacer esto, y te quedas atascado pensando en qué pasará si no alcanzas tu objetivo. Cuanto más te concentres en las cosas que no quieres, eso es lo que atraerás a tu vida. Cuando has decidido que esto es lo que vas a "hacer", comenzarás a visualizar la versión más delgada de ti mismo usando pantalones cortos de baño o un bikini y sintiéndote atractivo y seguro.

ESTABLECE METAS REALISTAS Y CREE EN TI MISMO

Las personas exitosas entienden que si van a lograr sus metas, deben creer que tendrán éxito y seguir esforzándose más. En lugar de "intentar", "hacen". Por ejemplo, uno de los expertos en autodesarrollo más exitosos del mundo, Deepak Chopra, es bien conocido por sus altos niveles de energía y productividad. A los 73 años, todavía viaja por el mundo dando discursos. Cuando se le preguntó cómo logra seguir construyendo su imperio editorial a pesar de la cantidad de otras demandas que tiene en su vida, una de sus respuestas ha sido: "No intentes, Haz".

Aparte de eliminar palabras como "intentar" de tu vocabulario, ¿de qué otra manera puedes cambiar tu mentalidad de una persona que "intenta" a alguien que "hace"? Puedes comenzar estableciendo metas para ti mismo que sabes que lograrás. Por ejemplo, decir que pasarás cinco minutos al día haciendo ejercicio es alcanzable y te dará la confianza de que la autodisciplina es una posibilidad realista para ti. La autoconversación positiva también es un factor importante en este proceso. Una vez que te hayas establecido una meta realista, recuérdale varias veces durante el día que vas a HACERLO.

Además, cuando tienes confianza en la dirección en la que te diriges y cómo vas a llegar allí, es más probable que llegues a tu destino porque tienes una idea clara de a dónde quieres ir. En el próximo capítulo, voy a hablar sobre los hábitos de ganar y perder; nadie quiere perder, y todos quieren ganar. Sin embargo, tus hábitos determinarán en qué categoría caes.

CAPÍTULO 13: GANADOR O PERDEDOR, ¿CUÁL ERES TÚ?

Si estás confundido acerca de qué metas establecer para ti mismo, comienza decidiendo que si no haces nada más en la vida, alcanzarás tu máximo potencial. Encontrarás que para alcanzar tu máximo potencial, necesitas una combinación de autoconciencia y autodisciplina. Incluso cuando no estamos haciendo nada, la vida nunca se detiene. Es una experiencia siempre cambiante y dinámica, y solo comenzarás a vivir tu mejor vida cuando tu percepción de la vida cambie. La vida es una academia de entrenamiento; siempre estamos aprendiendo y siempre creciendo. Tu educación no debería detenerse porque te has graduado de la universidad o la escuela secundaria. Cuando te quedas quieto por demasiado tiempo, corres el riesgo de perder impulso. No hay una cláusula de "exclusión" en la vida: o estás practicando para ir en la dirección del ganador o en la dirección del perdedor. Qué dirección eliges tomar depende de ti, nadie puede tomar esa decisión por ti. En este capítulo, cubriremos cinco reglas básicas que te equiparán para sobresalir en cada área de tu vida. Ya sea que quieras perder algo de peso, encontrar una relación amorosa o ser más eficiente en el trabajo, estos principios te ayudarán a hacerlo. Una vez que hayas dominado estas estrategias, no solo tu productividad aumentará a nuevos niveles, sino que también lo harán tu confianza y autoestima. Un recordatorio rápido, no hay nada fácil sobre el éxito: si no pones el trabajo, fracasarás sin importar cuánto conocimiento hayas adquirido.

Saber lo que Quieres: ¿Alguna vez te has metido en un auto e intentado llegar a un destino con el que no estabas familiarizado? Probablemente estés pensando, ¿por qué alguien haría eso? Tienes razón, en esta época, con toda la tecnología a la que tenemos acceso, todo lo que necesitas es escribir el código postal en tu dispositivo móvil y te dirigirá allí. Saber a dónde vas es crucial para tu éxito. Si no lo sabes, como el conductor de un auto que se dirige a un destino desconocido, terminarás dando vueltas en círculos, perdiendo el tiempo tratando de averiguar si ciertos caminos te llevarán a tu destino. Cuantos más detalles

agregues a tu meta, más fácil te resultará lograrla. Necesitas algo que encienda un fuego en ti. Piensa en estas dos declaraciones: "Voy a perder 20 libras" o "Voy a perder 20 libras, triplicar la cantidad de peso que puedo levantar en el gimnasio y ahorrar algo de dinero para comprar dos conjuntos nuevos una vez que logre mi meta". ¿Con cuál de estas declaraciones estás más emocionado? La segunda es más inspiradora porque es específica e incita emoción. Los humanos somos impulsados por la emoción; necesitamos sentir algo antes de actuar.

Al decidir lo que quieres, también debes considerar tu '¿por qué?'. Perseguir una meta por el simple hecho de hacerlo no te hará salir de la cama por las mañanas. ¿Por qué quieres lograr esta meta? Todo lo que te propongas lograr debe alinearse con tus valores fundamentales y tu propósito último en la vida. Por ejemplo, es posible que tengas la meta de escribir un libro de 100,000 palabras sobre cómo superaste la depresión. Para la persona promedio, esto suena como una tarea imposible, pero sabes que es algo que puedes lograr porque tienes la pasión de ayudar a otros a salir de la trampa de la depresión y sabes que es posible. Es esta visión final la que te motivará a salir de la cama por la mañana o a llegar a casa del trabajo y comenzar a escribir en lugar de encender el televisor. Tu 'por qué' es el vehículo que te impulsará en la dirección del éxito.

También debes pensar en las cosas que necesitarás sacrificar para llegar a tu destino final. Recuerda, no hay escape del dolor y el sufrimiento, y esto también es cierto cuando se trata de lograr tus sueños. Si vas a lograr algo que valga la pena en la vida, necesitarás renunciar a algo. Por ejemplo, si quieres cumplir una meta financiera determinada, lograrla podría requerir que consigas un segundo trabajo y te ciñas a un presupuesto estricto. Si quieres perder peso, necesitarás despertarte más temprano y hacer ejercicio. Cuando establezcas tus metas, piensa en las cosas que necesitarás renunciar para que no te desanimes en el camino. Además, tener en cuenta las cosas a las que necesitarás renunciar te ayudará a decidir si la meta que quieres lograr realmente vale la pena el sacrificio.

No Tome Atajos: Volvamos al concepto de "hacer" e "intentar". Las personas que intentan hacer un intento de alcanzar sus metas o resolver un problema, no ponen toda su energía en tener éxito porque, en el fondo de su mente, están planeando qué más pueden hacer si fracasan. El éxito no solo requiere que des lo mejor de ti, sino que también es importante que hagas las cosas correctamente. Por ejemplo, si quieres perder peso, tomar atajos implicaría tomar una píldora para perder peso o someterte a una cirugía. En otras palabras, no has hecho nada para perder peso. Intentaste durante un par de semanas y luego tomaste el camino fácil tomando medidas drásticas. Entonces, es posible que hayas logrado tu objetivo, pero en el proceso, realmente no has logrado nada porque no fueron tus propios esfuerzos los que te llevaron allí. ¿De qué tienes que estar orgulloso? ¿De que tomaste algunas píldoras o te acostaste en una mesa de operaciones? No hay orgullo en tomar atajos.

No Des un Gran Salto: Se necesita tanta autodisciplina para dar pequeños pasos hacia tu meta como para dar grandes pasos. Cuando comienzas a dirigirte a tu destino, es tentador intentar llegar lo más rápido posible dando grandes zancadas. Cuando lo piensas, suena como una idea brillante. Te emocionas y experimentas una explosión inicial de energía que te hace sentir como si pudieras comerte el mundo, así que pones toda tu energía en progresar. Pero pronto descubrirás que la motivación se acaba, y también necesitamos más que motivación para lograr nuestras metas. La solución a este problema es hacer un plan y seguirlo al pie de la letra. Puedo agregar que no hay nada malo en sentirse emocionado y motivado; después de todo, si no vas a estar emocionado por lograr tus metas, ¿quién lo estará? Sin embargo, la forma más fácil de lograr una meta es trabajar hacia ella a un ritmo medido y sensato; lleva un diario y úsalo para controlar tu progreso. Una vez que hayas llegado a tu destino, puedes mirar hacia atrás de dónde vienes y sentirte orgulloso de lo que has logrado.

La Repetición es la Clave del Éxito: Digamos que tienes la meta de volverte lo suficientemente fluido en español como para poder leer un periódico en español sin esforzarte. Tu primer paso para lograr este

objetivo sería averiguar qué ejercicios y prácticas necesitarás para ayudarte a dominar el vocabulario, la gramática y la ortografía del idioma español. Es posible que necesites descargar algunas aplicaciones, comprar algunos libros o pagar algunas lecciones. Tu siguiente paso es comprometerte a repetir esos ejercicios todos los días. No hay nada divertido en la repetición, pero es uno de los requisitos para el éxito. A veces, te sentirás frustrado porque parece que no estás progresando. Es posible que te saltes un día de vez en cuando, y está bien, solo asegúrate de retomar donde lo dejaste y decide que vas a volver a comprometerte con esta meta de ahora en adelante. No pierdas el tiempo poniendo excusas o castigándote por ello.

Celebra Tus Victorias: Por ejemplo, si tu objetivo es correr un maratón completo y estás fuera de forma y no has hecho ejercicio en años, va a parecer una tarea imposible. Sin embargo, el truco no es concentrarse en la meta final, o terminarás sintiéndote decepcionado y podrías rendirte por completo. Concéntrate en alcanzar pequeños hitos y celebra cada vez que logres uno. Entonces, podrías celebrar cada vez que puedas correr dos millas sin parar, el siguiente sería cinco, luego diez, etc. Cuanto más ganes, más comenzarás a verte a ti mismo como un ganador.

Cualquier meta que quieras lograr, recuerda, en lo que elijas concentrarte es lo que atraerás. Mientras tomes acción constante y creas en ti mismo, lo lograrás. En el próximo capítulo, te diré por qué es esencial que te resulte emocionante perseguir tus metas.

CAPÍTULO 14: ENAMÓRATE DEL PROCESO

Una vez que sepas qué meta quieres lograr y hayas desarrollado un plan para llegar allí, el siguiente paso es disfrutar el proceso. Muchas personas se emocionan al encontrar su pasión, establecer metas y poner un sistema en su lugar, pero cuando la realidad de la cantidad de trabajo que se requiere para lograr sus metas se establece, se rinden. El problema es que a los seres humanos no les gusta salir de su zona de confort; de hecho, el cuerpo está diseñado para operar de esta manera. A menos que hayas sido criado en una familia donde el éxito era obligatorio y fuiste entrenado desde la infancia para desarrollar buenos hábitos, encontrarás el proceso de establecimiento de metas muy difícil. Si estudias a los atletas más exitosos del mundo, descubrirás que la mayoría de ellos han estado entrenando desde la infancia. Por ejemplo, antes de que nadie supiera quiénes eran las hermanas Williams, su padre comenzó a entrenarlas para que se convirtieran en jugadoras de tenis profesionales a la edad de tres años. ¡Vimos a Venus ganar su primer partido profesional a la edad de 14 años, eso son 11 años de entrenamiento! ¡Cristiano Ronaldo es considerado uno de los mejores jugadores de fútbol del mundo, comenzó a entrenar a los 11 años! ¡Tiger Woods ha estado aprendiendo a jugar golf desde los 6 años! El punto que estoy tratando de hacer es que la excelencia no nace de la noche a la mañana. No vas a escribir tus metas y lograrlas mañana, va a requerir un trabajo serio de tu parte.

Si vas a hacer la transición de establecer metas a lograrlas, es esencial que aprendas a disfrutar el proceso sin importar lo difícil que sea. ¿Por qué? Porque si intentas confiar en la determinación y la motivación para superarlo, te rendirás antes de que incluso hayas comenzado a generar impulso. En este capítulo, te enseñaré cómo cambiar la forma en que piensas sobre el trabajo duro y comenzar a disfrutar el proceso del éxito.

EL PODER DE LA ASOCIACIÓN

Hay limitaciones a la motivación. Te sientes empoderado cuando te concentras en tus metas, pero la rutina diaria de llevarte allí agotará por completo tu energía a menos que aprendas a disfrutar el trabajo involucrado. La buena noticia es que con un conocimiento básico de psicología, puedes comenzar a emocionarte tanto con el viaje como con el destino.

¿Alguna vez has entrenado a un animal? Si es así, tendrás algún conocimiento sobre el poder de la asociación. El psicólogo Ivan Pavlov demostró esto en la década de 1890 con un estudio que realizó sobre la forma en que los perros salivaban cuando se les alimentaba. Después de algún tiempo, notó que los perros salivaban cuando escuchaban los pasos del asistente de Pavlov o cuando él entraba en la habitación, incluso si no llevaba comida. Pavlov concluyó que los perros asociaban la hora de comer con el sonido de los pasos, lo que desencadenaba una respuesta automática de salivación. Investigó esto más a fondo e introdujo una campana a la hora de comer; Pavlov comenzó a tocar una campana justo antes de la hora de comer y en unos pocos días, los perros habían formado una asociación con el sonido de la campana y la hora de comer. Salivaban al sonido de una campana incluso si no había comida.

¿Qué relación tiene el experimento de Pavlov con los humanos del siglo XXI? Demuestra que en lugar de tener que forzar ciertas respuestas, podemos hacer el proceso mucho más fácil usando el poder del condicionamiento. Si puedes emparejar una tarea desagradable o difícil con sentimientos positivos, con el tiempo, comenzarás a disfrutar la tarea porque se ha formado una asociación positiva de acción y sentimiento en tu mente. ¡Lo que estoy diciendo es que es posible sentirse feliz ante la idea del trabajo duro! Puede sonar demasiado bueno para ser verdad, pero para hacerlo aún mejor, el proceso es relativamente simple y fácil de lograr. Tu único trabajo es pensar en cómo puedes desencadenar sentimientos de calma y placer antes, durante y después de que hayas completado una tarea. Puedo enfatizar que aunque este es un proceso simple, la única razón por la que la gente falla es porque no es consistente. El condicionamiento no ocurre de la noche a la mañana, y si no estás dispuesto a trabajar a corto plazo, no obtendrás los beneficios a largo plazo. Echemos un vistazo a cómo esto puede funcionar para ti a nivel personal.

Digamos que quieres lanzar tu propia empresa, pero necesitas armar un plan de negocios para solicitar un préstamo bancario. Sabes que esto tomará varias horas de investigación y luego horas adicionales de investigación para armar el plan. La idea de sentarte frente a tu laptop para lograr este objetivo te llena de pavor y por eso sigues posponiéndolo. ¿Qué puedes hacer para formar una asociación positiva con esta tarea difícil? Aquí hay algunas ideas para comenzar.

CÓMO FORMAR ASOCIACIONES POSITIVAS

Piensa en tu bocadillo o bebida favorita; antes de sentarte a comenzar a trabajar en el plan de negocios, preparas tu bocadillo o sirves una taza de la bebida que te gusta. Después de un tiempo, tu mente comenzará a asociar el acto de consumir tu bebida o bocadillo favorito con trabajar en tu plan de negocios. O puedes pasar unos minutos escuchando a tu orador motivacional favorito o leyendo un artículo inspirador antes de comenzar a trabajar. O puede que disfrutes tomando una ducha caliente con un gel de ducha perfumado. Esto te animará a asociar un cierto olor y temperatura con el trabajo productivo.

Mientras trabajas, reproduce algo de música ligera de fondo para mantenerte motivado. Las personas generalmente encuentran que la música con letras es demasiado distractora, pero ve a YouTube y escribe

"música para la productividad" y encontrarás una selección de listas de reproducción que te ayudarán a mantenerte concentrado mientras trabajas. Después de un tiempo, comenzarás a asociar esta música con la productividad y se establecerá un ciclo de autorrefuerzo. Después de cada sesión, date una recompensa para felicitarte por haber superado el proceso. Por ejemplo, puedes ver un episodio de tu serie de televisión favorita, o puedes leer algunos capítulos de la novela de ficción que te ha emocionado tanto. Hay mucho más en crear un sistema de recompensas que solo darte una palmadita en la espalda. Lo que estás haciendo es entrenar a tu cerebro para crear un vínculo entre el trabajo duro y las emociones positivas. Si eres constante con esta rutina, eventualmente llegarás al punto donde el proceso se volverá tan automático que no necesitarás la recompensa. Habrás desarrollado una asociación tan fuerte con la recompensa que tu trabajo duro será su propia recompensa.

Aquí hay otro ejemplo, tal vez quieras comenzar a ir al gimnasio con más frecuencia porque quieres perder algo de peso. Podrías crear una lista de reproducción de tus canciones favoritas y escucharlas mientras haces ejercicio. Esto te dará un incentivo para ir al gimnasio, y a medida que la asociación con tu música favorita y ir al gimnasio se intensifique, la idea de hacer ejercicio se volverá más emocionante para ti. Comenzarás a encontrar placentero el mero pensamiento de ir al gimnasio, de modo que incluso si olvidas tu lista de reproducción, aún disfrutarás la experiencia.

La repetición es la clave del éxito. Cuando repites una acción una y otra vez, dejarás de perder tu tiempo y energía debatiendo si deberías o no participar en la acción requerida para lograr tu objetivo; se volverá tan natural como cepillarte los dientes, y simplemente lo harás.

Otra técnica poderosa que puede ayudarte a aprender a amar el proceso de consecución de metas es asociar tu éxito con tu identidad. ¿Qué quiero decir con esto? Piensa en el tipo de persona en que te convertirás una vez que hayas logrado tu objetivo en comparación con la persona que eres ahora. En este momento, podrías sentirte un poco inseguro porque no estás donde quieres estar en la vida. Tal vez tienes sobrepeso, o no estás ganando el dinero que esperabas ganar a esta edad. Pensar en ti mismo como una persona que está haciendo una transición de la persona que eres ahora, a la persona que aspiras convertirte, te animará a seguir presionando mientras trabajas duro para lograr tu objetivo. Con cada hito que logres, tu nueva identidad se volverá más realista a medida que pasa cada día.

Si tu objetivo es correr un maratón completo, no te veas a ti mismo como alguien que está trabajando para lograr este objetivo, sino como alguien que es consciente de la salud, lleno de energía y para quien el ejercicio es parte de la vida. Recuerda, tus pensamientos son poderosos. Cuanto más tiempo pases pensando en algo, más lo atraerás a tu vida. ¿Cómo quieres sentirte contigo mismo? ¿Te animaría saber que lo único que se interpone entre tú y la persona que quieres ser es la acción constante? Una forma inteligente de pensar sobre el proceso de trabajo duro requerido para el progreso hacia tus metas es sentirte agradecido por tener la oportunidad de mejorar tu vida.Tantas personas están atrapadas en el estrés de la vida que no tienen tiempo para sentarse ni siquiera a pensar en la vida mejor que quieren vivir, y mucho menos comenzar a tomar los pasos necesarios para lograr la vida de sus sueños. Justo antes de comenzar a trabajar en un proyecto, o cuando esté a punto de comenzar esa sesión de ejercicios, tómese unos minutos para pensar en lo agradecido y emocionado que está por tener esta increíble oportunidad de cambiar su vida. También puede implementar una recompensa de estrella dorada: hay una razón por la que hicieron esto en la escuela. ¿Recuerdas lo emocionado que te pusiste después de entregar una tarea y recibirla con una estrella dorada y un “bien hecho” al final del proyecto? No solo estabas orgulloso de ti mismo, sino que también te animó a esforzarte al máximo para obtener otra estrella dorada que podrías correr a casa y contarle a mamá.

Poner estrellas doradas en un calendario por cada día que fuiste al gimnasio puede sonar como algo que solo harías en la escuela primaria, pero ver esas estrellas doradas te llenará de una sensación de logro y te empoderará para seguir avanzando hacia tu objetivo final. . Si vas a implementar esta estrategia, cuelga el calendario en un lugar donde lo veas todos los días, para que cada vez que lo mires te recuerde sus logros hasta ahora, se le anima a seguir adelante, incluso si todavía tiene un largo camino por recorrer.

Además de aprender a disfrutar el proceso, también necesitarás entrenarte para ver tus emociones negativas bajo una luz positiva. Las emociones negativas son un hecho de la vida y es muy probable que las experimentes, más aún mientras trabajas para lograr tus objetivos. Sin embargo, una vez que cambies tu percepción de las emociones negativas, comenzarán a trabajar a tu favor y no en tu contra. Hablaré de este proceso en el próximo capítulo.

CAPÍTULO 15: CÓMO HACER QUE TUS EMOCIONES NEGATIVAS TRABAJEN PARA TI Y NO EN TU CONTRA

No importa cuán positivo seas, o cuán cerca estés de lograr tu destino, los sentimientos de tristeza, desesperación, ira y frustración te envolverán en algún momento. Ser humano significa experimentar un espectro completo de emociones, y eso incluye lo bueno y lo malo. Es natural querer protegernos de todo lo negativo, por lo que cuando no nos sentimos bien, intentaremos cerrar esos sentimientos lo más rápido posible. En este capítulo, voy a compartir contigo la realidad de que no solo es saludable abrazar tus emociones negativas, sino que cuando se trata de operar en tu propósito y volverte más disciplinado, son extremadamente beneficiosas.

Siempre que hayas aprendido a aceptar el hecho de que nunca escaparás del sufrimiento en esta vida, estás listo para beneficiarte de las emociones desagradables. Las emociones negativas como la desesperación y la tristeza son una indicación de que algo no está del todo bien y necesita cambiar. No pienses en tus emociones negativas como un inconveniente que debe ser eliminado de tu vida; en cambio, considéralas como señales útiles que te dirigen en la dirección del cambio positivo. Usa tus emociones negativas como un incentivo para construir un plan de acción que te saque del lío en el que te encuentras. La mayoría de nosotros hacemos todo lo posible para evitar e ignorar los sentimientos negativos y esperamos que desaparezcan o se resuelvan solos. ¡Desafortunadamente, esto nunca sucederá! Echemos un vistazo a algunas de las emociones negativas más comunes y cómo podemos canalizarlas en la dirección correcta.

CÓMO USAR LA IRA Y LA RABIA A TU FAVOR

Muchos de nosotros encontramos difícil lidiar con los sentimientos de ira y rabia, y cuando profundizamos un poco, encontraremos que esto se debe a cómo nos criaron de niños. A algunos de nosotros se nos

enseñó desde una edad temprana que enojarse no es algo agradable de hacer y que debemos controlar nuestros sentimientos de ira porque podrían llevarnos a hacer algo de lo que terminaremos arrepintiéndonos. Como resultado, reprimimos nuestros sentimientos de ira muy dentro de nosotros, incluso si estos sentimientos están justificados, y terminamos caminando con un chip en el hombro. El otro extremo de esto es que a algunas personas se les enseña a usar la ira como una forma de manipular a las personas para que hagan lo que quieren. Las personas que viven así siempre están involucradas en discusiones a gritos. No hay nada saludable en ninguno de estos enfoques.

Cuando lo piensas, la ira te hace sentir vivo, por lo que puedes usar esa carga física que te da para canalizar más energía en tu rutina de gimnasio. También puedes usarla como un poderoso motivador para impulsarte hacia tus metas a largo plazo. Por ejemplo, podrías sentir ira hacia tu hermana por burlarse de tu peso; en lugar de estallar y molestarte por estos comentarios, usa tu rabia como base para un cambio positivo. Y no, no estás basando las decisiones de tu vida en las palabras y acciones de los demás, pero lo que estás haciendo es usarlas para tu ventaja cuando se dirigen hacia ti. Un deseo de demostrar a las personas que se burlaron y se mofaron de ti cuando eras más joven que eres capaz de hacer algo valioso y tener un impacto positivo en el mundo proporcionará el combustible necesario para impulsarte hacia adelante.

CÓMO USAR LA ENVIDIA A TU FAVOR

La envidia es otra emoción que puedes usar a tu favor. Piensa en ello, ¿qué hace la mayoría de las personas cuando experimentan sentimientos de celos? Pierden su tiempo y energía derribando a la otra persona. Cuando estás envidioso, es una indicación de que otra persona tiene algo que deseas. Si envidias las posesiones materiales de tu amigo, comienza a trabajar para generar más dinero para que puedas experimentar la libertad financiera requerida para comprar lo que quieras. Si sientes celos por el peso que alguien ha perdido mientras tú te sientas frente al televisor todas las noches atiborrándote de pizza, es hora de comenzar a hacer un plan serio de pérdida de peso. Cuando experimentes celos, evalúa tus sentimientos y escribe lo que quieres y comienza a trabajar para lograr esos objetivos.

CÓMO USAR LA ANSIEDAD A TU FAVOR

¿Alguna vez te sientes ansioso? Es una sensación terrible, ¿verdad? La buena noticia es que tu mal hábito de preocuparse en realidad puede funcionar a tu favor si lo permites. El miedo puede paralizarte, pero cuando se usa de la manera correcta, puede ser uno de los catalizadores más poderosos para el éxito. Hay dos formas en que esto puede funcionar: primero, es una sensación satisfactoria conquistar tus miedos, así que solo piensa en lo increíble que te sentirás una vez que hayas logrado algo que temías; es una gran manera de mantenerte motivado. Segundo, puedes usar el miedo como la base requerida para comenzar a tomar acción constructiva. Por ejemplo, digamos que tu trabajo está en riesgo porque la empresa para la que trabajas está experimentando dificultades financieras. Esta es una perspectiva aterradora; naturalmente, vas a comenzar a pensar en cómo vas a sobrevivir, cómo vas a pagar tus cuentas y poner comida en la mesa. La mayoría de las personas perderán su tiempo concentrándose en el peor de los casos. Gastarán tanta energía pensando en todas las cosas malas que podrían suceder, que cuando finalmente pierdan su trabajo, se verán obligados a tomar medidas. Sin embargo, cuando usas tu miedo y ansiedad como una herramienta para impulsarte en la dirección correcta, incluso si ocurre lo peor y terminas perdiendo tu trabajo, no te afectará porque te has preparado para lo peor. Es imposible deshacerse del miedo, pero puedes manejarlo, así que también podrías aprovechar la emoción cuando aparezca.

Si te sientes abrumado por sentimientos de ansiedad, siéntate y respira profundamente para recuperar la compostura. Toma un bolígrafo y papel, traza una línea en el medio del papel y en la parte superior del papel escribe, "Las cosas que me dan miedo" en un lado, y "Lo peor que podría pasar" en el otro lado; ahora comienza a escribir. Deja ese papel a un lado, toma otra hoja de papel y comienza a hacer una lluvia de ideas sobre cómo puedes sacar el máximo provecho de una mala situación. Por ejemplo, tu sueño podría ser dejar tu trabajo, viajar por el mundo y alquilar tu casa. Ahora has identificado lo que te da miedo y el peor de los casos si llegara a suceder. Por ejemplo, tu miedo podría ser que consigues inquilinos terribles, no solo no pagan el alquiler, sino que también arruinan tu casa. El siguiente paso es pensar en cómo podrías resolver este problema si llegara a suceder. Usando el ejemplo anterior, tu plan podría ser asegurarte de tener suficiente dinero en el banco para cubrir el alquiler si no pagan, solicitar el seguro necesario que te cubra por daños y hacer arreglos para redecorar tu hogar lo más rápido posible para poder conseguir otro inquilino. Además de tomar las precauciones financieras necesarias, también puedes pedirle a familiares y amigos que te recomienden un inquilino, para que te sientas seguro de que es menos probable que esa persona destruya tu hogar. Este ejercicio demuestra que el miedo puede ser la chispa requerida para desencadenar la resolución de problemas y el pensamiento creativo.

La suposición es que el miedo significa que nos estamos moviendo en la dirección equivocada; este no es el objetivo del miedo. ¡Si tienes miedo de hacer cambios en tu vida, es una señal positiva! ¿Por qué? ¡Porque significa que estás saliendo de tu zona de confort, que es uno de los requisitos principales para el éxito y el progreso! Considera las veces en tu vida en las que has tenido que esforzarte para lograr un desafío importante. Probablemente sentiste un abrumador sentido de miedo porque estabas haciendo algo que no te era familiar. Pero cualquiera que fuera el desafío, lo lograste al final, ¿verdad? Nunca le des al miedo el poder de detenerte, y al mismo tiempo, no entres en batalla con él. Acepta el miedo como una emoción humana natural y luego trabaja para avanzar hacia tu meta un paso a la vez. Todos pasan por la vida experimentando miedo, pero la diferencia entre aquellos que lo superan y aquellos que no lo hacen es la capacidad de usar tus miedos a tu favor en lugar de permitir que te paralicen.

USANDO LA TRISTEZA Y LA DESESPERACIÓN A TU FAVOR

La tristeza y la desesperación son mucho más difíciles de usar como combustible para impulsarte en la dirección del éxito. Sin embargo, no es imposible, y usando tu imaginación, puedes usar estas emociones a tu favor. Digamos que acabas de pasar por un divorcio complicado y tu mejor amiga ha decidido darte la espalda, todo lo cual ha sucedido en unos pocos meses. A menos que eventos de esta naturaleza se manejen de la manera correcta, pueden convertirse en una terrible distracción que robará por completo tu enfoque.

El primer paso para llegar a un acuerdo con tales problemas es entender que tu situación no va a durar para siempre; el dolor que estás experimentando en este momento disminuirá con el tiempo. Cuando perdemos personas que nos importan, a menudo abre la puerta a un período de profunda autorreflexión. Aunque estas personas todavía están vivas, desempeñaron un papel importante en nuestras vidas y ahora se han ido. Vas a pasar por un proceso de duelo en el que lamentarás la pérdida de tus seres queridos. Durante este tiempo, también comenzarás a poner las cosas en perspectiva; cosas que una vez fueron de gran importancia para ti de repente parecerán triviales en comparación con lo que acaba de suceder. Cuando obtienes este tipo de claridad, experimentarás una mejora masiva en el área de la gestión del tiempo y el enfoque porque te darás cuenta de que la vida es demasiado corta, y seguir tus sueños y lograr tus metas son las cosas más importantes para ti. Ahora, en lugar de pasar todo tu tiempo chismeando y viendo televisión, pondrás tu tiempo en uso productivo y canalizarás tu energía en algo que valga la pena. En este punto, la autodisciplina se volverá más fácil porque adquirirás el hábito de concentrarte en las cosas que te ayudarán a lograr tus metas.

Hay algunas personas que logran una meta o sueño de toda la vida en memoria de un ser querido. Algunas personas encuentran la inspiración para hacer cosas extraordinarias en los peores momentos de sus vidas. Perder a una pareja o familiar debido a una enfermedad o un accidente trágico puede provocar este tipo de reacción en alguien. Un ejemplo común es alguien que normalmente pasa su vida frente al televisor de repente convertirse en un fanático de la salud y el estado físico para poder correr un maratón y ayudar a recaudar dinero para una organización benéfica centrada en recaudar dinero para combatir el cáncer que le quitó la vida a un amigo o ser querido. Aunque no tenían ninguna habilidad atlética whatsoever, hacer algo para crear conciencia positiva para evitar que este tipo de tragedia ocurra para otros hace que las personas pongan sus prioridades en orden.

Si tienes metas creativas, por ejemplo, quieres convertirte en un mejor artista o escribir una novela, te animará saber que la investigación sugiere que las circunstancias negativas pueden ser una fuerza impulsora poderosa para llegar a tu destino final. Un estudio realizado por la Universidad de Ghent monitoreó las emociones y los hábitos diarios de 102 profesionales creativos a tiempo completo. Los investigadores encontraron que los participantes eran más productivos en los días en que no estaban de mejor humor. Por lo tanto, la evidencia sugiere que la energía negativa puede transformarse en producción creativa. Si eres del tipo creativo, la próxima vez que te sientas triste, enojado o angustiado, sumérgete en la escritura, la música, el arte o algo similar.

CÓMO USAR LA VERGÜENZA A TU FAVOR

La vergüenza es otra emoción negativa que nos impide perseguir lo que queremos y relacionarnos con el mundo. También es importante mencionar aquí que la vergüenza y la culpa no son lo mismo; la culpa es normal y saludable. Cuando has hecho algo para ofender a alguien o tus acciones no se alinean con tu brújula moral, te sentirás culpable, y este sentimiento de culpa te llevará a disculparte o rectificar la situación. La vergüenza, por otro lado, hace que una persona sienta que es indigna, y esto generalmente se debe a algo que han experimentado. Una persona que siente vergüenza seguirá diciéndose a sí misma que es una mala persona, o que merece lo que le sucedió. Es difícil poner el trabajo requerido para avanzar cuando tu autoestima ha sido destruida. Cuando sientes que eres fundamentalmente defectuoso, sentirás que mereces la vida que estás viviendo actualmente y que no mereces nada mejor. Sin embargo, si estás decidido a superar los sentimientos de vergüenza, es definitivamente posible.

Brene Brown, autora de Daring Greatly, nos proporciona un relato paso a paso de cómo podemos dejar de lado la vergüenza para vivir una vida más productiva y exitosa. El primer paso es confiar en alguien en quien puedas confiar sobre tus sentimientos. El objetivo aquí es encontrar aceptación de otra persona para que sea más fácil perdonarte a ti mismo. Si no te sientes cómodo abriéndote a alguien que conoces, busca ayuda profesional de un consejero. Brown continúa explicando que cuando dejamos ir la vergüenza, crecemos en compasión por nosotros mismos y por quienes nos rodean. Una vez que podemos aceptar que todos somos humanos y todos cometemos errores, comenzarás a creer que todos merecen una segunda oportunidad para enmendar las cosas. Superar la vergüenza es un paso importante si quieres despejar tu mente para concentrarte en convertirte en todo lo que fuiste creado para ser.

Es natural desanimarse cuando dedicas mucho tiempo y energía a un proyecto y no funciona. La buena noticia es que si lo miras desde el ángulo correcto, el tiempo nunca se desperdicia si estás haciendo algo productivo. En el próximo capítulo, aprenderás sobre dos principios importantes que te animarán a nunca rendirte.

CAPÍTULO 16: EL PRINCIPIO DE PARETO Y LA LEY DE STURGEON

La mayoría de nosotros hemos experimentado esa sensación desalentadora cuando hemos puesto horas de trabajo, pero el proyecto no resulta como esperábamos. En este capítulo, aprenderás por qué es normal dedicar tanto tiempo a tu trabajo pero aún sentir que no has llegado a ninguna parte con él. Además, aprenderás por qué aceptar esta verdad te motivará a desarrollar un nivel aún mayor de autodisciplina. Para lograr esta motivación, estudiaremos dos enfoques: El Principio de Pareto y la Ley de Sturgeon.

LA LEY DE STURGEON

Theodore Sturgeon fue un autor de ciencia ficción, y en 1958 escribió un artículo para la revista Venture. Se había frustrado por la forma en que los críticos habían etiquetado el género de ciencia ficción como de baja calidad. Argumentó que aunque probablemente había algo de verdad en que mucho trabajo de ciencia ficción era un género de baja calidad, es posible decir lo mismo sobre todo lo demás. Su declaración se conoció como la Ley de Sturgeon. En los últimos años, el filósofo Daniel Dennett declaró que la Ley de Sturgeon era una de las siete herramientas clave para el pensamiento crítico, lo cual es evidencia de que todavía es relevante para escritores y académicos en la actualidad.

EL PRINCIPIO DE PARETO

El principio de Pareto es similar. En 1896, Vilfredo Pareto, un economista italiano, publicó un artículo que destacaba el hecho de que el ochenta por ciento de la tierra en Italia era propiedad del veinte por ciento de la gente del país. Llegó a esta conclusión al observar que el veinte por ciento de las plantas de guisantes en su jardín producía el ochenta por ciento de las mejores vainas de guisantes. Esta observación más tarde se denominó "La ley de los pocos vitales" o la regla 80/20. El Principio de Pareto se ha convertido en la regla general y la base de muchas pautas comerciales, la más común es que el ochenta por ciento de tu negocio proviene del veinte por ciento de tus clientes.

¿CÓMO SE APLICAN ESTAS LEYES A MÍ?

Con tu comprensión de la ley de Sturgeon, probablemente te estés preguntando por qué deberías molestarte en dedicar tiempo y energía a un proyecto si existe una posibilidad tan alta de que sea basura. El Principio de Pareto también es desalentador porque nos dice que nuestros mejores resultados provendrán de solo el veinte por ciento de nuestro trabajo, así que, de nuevo, ¿cuál es el punto de intentar? Cuando se evalúa de la manera correcta, hay varias lecciones importantes sobre el desarrollo de la autodisciplina que puedes tomar de estos principios. Primero, nos animan a aceptar que es normal trabajar duro sin tener la seguridad de qué va a producir los resultados más altos y qué no. Por ejemplo, podrías ser un autor de ficción que ha escrito una serie de libros a lo largo de dos años. Pones una tremenda cantidad de esfuerzo en cada uno de ellos, pero tres de ellos apenas se venden, mientras que uno de los libros se convierte en un gran éxito y te conviertes en un autor galardonado. Si no tuvieras comprensión del Principio de Pareto, podrías estar decepcionado de que todos tus otros libros no hayan logrado el mismo nivel de éxito, y podría desanimarte de continuar en tu viaje de escritura. Por otro lado, con el conocimiento del Principio de Pareto, estás motivado y alentado a seguir escribiendo porque sabes que el éxito será inevitable con al menos uno de tus libros. La Ley de Spurgeon y el Principio de Pareto te ayudan a mantener una perspectiva más amplia, que es esencial para mantener tu autodisciplina y impulso mientras trabajas hacia tus metas.

Una vez que aceptas la realidad de que solo un pequeño porcentaje de tu trabajo marcará la diferencia, te dará el impulso que necesitas no solo para trabajar más duro sino también para trabajar de manera más inteligente. Los CEOs exitosos entienden este principio, por lo que están dispuestos a tomar riesgos con nuevos productos y servicios y se niegan a rendirse aunque todo lo demás haya fallado. Saben que es imposible que las personas tengan éxito todo el tiempo, y la forma más fácil de protegerse contra la decepción es anticipar complicaciones en el camino.

Cuando lo miras desde la perspectiva correcta, la regla 80/20 es emocionante. Aunque el ochenta por ciento de tu trabajo no te dará los resultados que deseas, el veinte por ciento de tu trabajo te proporcionará todo lo que necesitas. Siempre va a haber un grado de incertidumbre porque no sabes qué proyectos tendrán éxito y cuáles fallarán. Es normal querer predecir el futuro, pero ¿qué aburrido sería si supieras con certeza que todo lo que estabas haciendo iba a ser un éxito? Hasta cierto punto, la mayoría de nosotros prosperamos con la incertidumbre; y si perseveras, tu mejor trabajo podría estar a la vuelta de la esquina. Si te rindes ahora, nunca sabrás cuál podría haber sido el resultado de tu trabajo duro. Los mejores desempeñantes fallan todo el tiempo, pero entienden que todo lo que necesitan son un par de éxitos importantes para establecerse de por vida; el mismo principio se aplica a ti también. No importa si se te ocurren algunas ideas terribles, lo que importa es que sigas adelante.

CÓMO MANEJAR EL FRACASO

Hay una lección que aprender de cada fracaso; por lo tanto, usa tus pérdidas como un trampolín hacia cosas mayores. Cuando algo no funciona como habías planeado, evalúalo para descubrir qué salió mal y no te obsesiones con el hecho de que no funcionó. Si no puedes sacar nada de ello, al menos te dio la oportunidad de practicar la autodisciplina. Cuando descubras lo que funciona, constrúyelo para tener un éxito repetido. Esto puede sonar de sentido común, pero la gente lucha con esto porque hay una gran diferencia entre lo que funcionó y lo que esperaban que funcionara. Evaluar esto requiere autodisciplina porque cuando tienes una inversión emocional en algo, es difícil dejarlo a un lado. Lo que termina sucediendo es que debido a que estamos emocionalmente apegados a algo, seguimos trabajando en ello incluso si está quemando un agujero en nuestro bolsillo, y estar excesivamente impulsado por una pasión

puede tener un efecto negativo en nuestro bienestar psicológico. Cuando esto se mira objetivamente, es difícil de entender. La persona sin apego emocional puede mirar el proyecto y ver que no está funcionando, así como ver por qué no está funcionando. Pero la persona que tiene un apego emocional a ello le resultará difícil admitir que ha cometido un error y el orgullo no le permitirá alejarse de un proyecto fallido.

Por otro lado, si puedes aceptar que tus esfuerzos no te darán los resultados que buscas, desarrollarás la habilidad de saber cuándo rendirse con gracia y comenzar a trabajar en otra cosa. Esencialmente, lo que estás haciendo es usar la sabiduría para determinar cuándo es el momento de sacrificar una fantasía y construir sobre lo que está funcionando para ti.

Cuando te entrenas para concentrarte en lo que está sucediendo en el presente en oposición a las cosas que podrían haber sido y podrían haber sido en el pasado, en última instancia te volverás mucho más productivo. Ser autodisciplinado y determinado es importante si vas a lograr tus metas; sin embargo, lo que no quieres que suceda es que te sumerjas tanto en lo que estás haciendo que te agotes. En el próximo capítulo, discutiré cómo puedes evitar esta trampa.

CAPÍTULO 17: CÓMO EVITAR EL AGOTAMIENTO

Hasta ahora, has pasado dieciséis capítulos leyendo sobre cómo construir autodisciplina y mantener el enfoque cuando encuentras circunstancias y obstáculos que agotan tu fuerza de voluntad. Pero también es importante entender que cuando te esfuerzas demasiado, puedes hacerte un daño serio. En este capítulo, voy a hablar sobre el agotamiento y cómo puedes evitarlo. Aprenderás sobre los síntomas, cómo recuperarte y por qué algunas personas terminan física y emocionalmente destruidas debido a la inmensa cantidad de presión que se colocan sobre sí mismas. Aunque es posible recuperarse del estrés y el agotamiento, la prevención es mejor que la cura.

¿QUÉ ES EL AGOTAMIENTO?

El estrés es una parte normal de la vida. Ya sea que lo experimentes diariamente, semanalmente o una vez al año, lo experimentarás en algún momento. Cuando tus circunstancias se vuelven abrumadoras, se vuelve difícil pensar con claridad o hacer anything productivo. La incapacidad para funcionar debido al estrés se conoce como "congelamiento cerebral", y generalmente dura unos minutos o, a veces, unas horas. Alejarse del problema o tomar un descanso del trabajo generalmente es todo lo que necesitamos para volver a encarrilarnos. Disminuye los niveles de ansiedad y nos ayuda a recuperar el autocontrol. Sin embargo, cuando una persona se ha quemado por completo, la recuperación es extremadamente difícil porque ya no puede hacer frente, ya sea mental o físicamente, a las demandas de la vida. El agotamiento puede alcanzar un nivel donde la persona requiere asistencia psiquiátrica.

El agotamiento es un estado físico y mental que causa bajo estado de ánimo, agotamiento, la incapacidad para tomar decisiones y desesperanza. Cualquiera puede sufrir agotamiento, ya sea que seas el CEO de una gran corporación, una madre soltera o un empleado a tiempo parcial. Todo depende de cuánta presión te coloques a ti mismo, tu personalidad y tus habilidades de afrontamiento. Las personas que sufren de agotamiento a menudo se culpan a sí mismas por su incapacidad para hacer frente. Se compararán con sus compañeros, experimentando las mismas condiciones que ellos, que están sobrellevando bien, y luego saltarán a la conclusión de que hay algo fundamentalmente mal en ellos. Los altos logradores a menudo sufren de agotamiento porque prosperan con roles exigentes y se esforzarán al límite sin tomarse el tiempo para descansar y relajarse. Esto funciona a corto plazo, pero no es una estrategia viable a largo plazo. Por ejemplo, si estás en las etapas finales de cerrar un gran negocio, probablemente necesitarás pasar algunas noches hasta tarde para asegurarte de que todo esté en orden. Sin embargo, esto solo se convierte en un problema cuando el desequilibrio entre el trabajo y la vida se convierte en la norma. A medida que mejoras tu autodisciplina, es importante que tomes las precauciones necesarias para no estirarte demasiado.

La buena noticia sobre el agotamiento es que no se te acerca sigilosamente. Nadie se siente bien un día y al día siguiente se siente agotado. Por lo tanto, siempre y cuando prestes atención a cómo te sientes, puedes prevenirlo. Por extraño que pueda sonar, es importante que pongas un límite a tu autodisciplina. Puedes lograr esto aprendiendo a decir "no" a proyectos y tareas que te dejan agotado y, al mismo tiempo, mantenerte en una rutina saludable. Es imperativo que duermas al menos siete horas por noche, bebas mucha agua durante el día y comas una dieta balanceada. Esto puede sonar como demasiado esfuerzo o que estás perdiendo el tiempo en cosas que no te ayudarán a alcanzar tu meta final. Sin embargo, es importante recordar que si no te tomas el tiempo para mantenerte saludable, no tendrás la capacidad mental para desempeñarte a un alto nivel y tomar decisiones sabias. Recuerda, cuando estás cansado, tu fuerza de voluntad se agota; por lo tanto, dormir lo suficiente y comer comidas nutritivas que te proporcionen una buena fuente de energía aumentará tus posibilidades de éxito.

TÓMATE EL TIEMPO PARA RELAJARTE

Si te abrumas con decisiones difíciles y tareas interminables, es inevitable que llegues al agotamiento. Hay más en tomarse un tiempo para relajarse que solo disfrutar; te permitirá recargar tus baterías para que puedas desempeñarte al más alto nivel. Incluso los miembros de las Fuerzas Especiales y los monjes Shaolin no están obligados a trabajar o entrenar siete días a la semana. Entienden que demasiada presión física y mental puede tener un efecto negativo en su capacidad para ejercer el autocontrol.

Cuando te tomes un tiempo para relajarte, asegúrate de hacerlo adecuadamente, lo que significa dejar de lado todos los pensamientos sobre el trabajo. No sigas revisando tu teléfono para ver si un cliente ha respondido a alguno de tus mensajes. La relajación se trata de darte un descanso del estrés y las presiones del mundo exterior.

En general, no es la carga de trabajo lo que lleva a las personas al agotamiento, es el proceso de pensamiento que acompaña a la carga de trabajo. Todo se reduce a la elección y cómo eliges ver tus experiencias. Si no disfrutas tu trabajo y lo ves como una carga, eventualmente, comenzarás a sentir la presión. Alternativamente, puedes adoptar la actitud de que, aunque la tarea en la que estás trabajando es exigente y requerirá que pongas mucho esfuerzo en ella, a la larga, cosecharás los beneficios. También es importante aplicar la autodisciplina a tu carga de trabajo, lo que ayudará a reducir los niveles de estrés y resaltará cualquier problema potencial antes de que comiencen. Evita las distracciones triviales y la procrastinación o tu carga de trabajo se acumulará. Los atrasos te obligarán a hacer una cantidad excesiva de trabajo en un marco de tiempo corto, lo que puede causar agotamiento; esta es una forma de estrés autoinducido y puedes evitarlo siendo proactivo.

La mayoría de las personas están motivadas y emocionadas al comienzo de un proyecto, lo cual es bueno, pero también debes tener en cuenta que las cosas podrían no salir siempre como se planeó, por lo que necesitas un marco de trabajo.

LA IMPORTANCIA DE LA PROGRAMACIÓN

Al comienzo de cualquier proyecto, tómate un tiempo para elaborar un cronograma. De esta manera, puedes llegar a una estimación realista de cuánto tiempo necesitarás dedicar al proyecto. Si no estás seguro, pide consejo a alguien que tenga más conocimiento o experiencia que tú. Si todavía estás inseguro, asume que el proyecto tomará aproximadamente una vez y media más de lo que esperabas. Si terminas temprano, puedes tomar el tiempo extra que tienes disponible para relajarte o comenzar con anticipación el próximo proyecto. Si necesitas el tiempo extra, no has perdido nada porque lo anticipaste desde el principio.

Personalmente, encuentro que la programación es útil cuando se trata de preparar presentaciones y redactar informes. Con el tiempo, he encontrado que llevar hojas de cálculo de tareas y documentar el tiempo que lleva completar cada una ha sido muy útil, especialmente cuando se trata de mi planificación semanal. Aunque la programación parece una estrategia de sentido común para manejar tu carga de trabajo, te sorprendería lo muy pocas personas que implementan este enfoque. Una de las principales razones para no hacerlo es el miedo. La programación requiere que examines de cerca un proyecto y destaca el hecho de que va a haber mucho trabajo involucrado. También habrá desafíos, y debes tener en cuenta el hecho de que las cosas podrían no funcionar como habías planeado originalmente. La única forma de solucionar esto es reconocer tus miedos y tomar medidas de todos modos. Nunca llegará un momento en que te despertarás y te sentirás seguro acerca de una tarea difícil. De hecho, hasta que comiences a trabajar en el proyecto, tus niveles de ansiedad aumentarán. Cuanto antes te acostumbres a hacer esto, menos estresado te volverás a largo plazo.

¿QUÉ PASA SI YA HE LLEGADO AL AGOTAMIENTO?

Puedo oírte decir: "Está bien, estos consejos que has proporcionado son geniales, pero ya estoy exhausto y la idea de otro día de trabajo me da náuseas físicas". La única forma de recuperarse del agotamiento es

tomarse un tiempo libre para darle a tu cuerpo y mente un descanso. Si te hubieras roto un brazo o estuvieras sufriendo de bronquitis, necesitarías tomarte un tiempo libre para recuperarte. Lo mismo se aplica al agotamiento. Es posible que necesites una semana o dos de descanso. Solo asegúrate de volver al trabajo cuando te hayas recuperado por completo, no cuando creas que tienes que hacerlo. Si eres un empleado, informa a tu empleador; si eres autónomo, informa a tus clientes. Afortunadamente, el equilibrio entre el trabajo y la vida es importante para los empleadores, por lo que en la mayoría de los casos, obtendrás la simpatía y la comprensión que mereces.

Durante el proceso de recuperación, pasa tiempo reflexionando sobre lo que puedes aprender de la experiencia. Recuerda, experimentar agotamiento no significa que no puedas hacer frente a tu trabajo o que seas un fracaso. Sin embargo, es una indicación clara de que necesitas cambiar la forma en que abordas tu trabajo. Cuando estés dispuesto a evaluar qué salió mal y qué puedes...

CONCLUSIÓN

¡Felicitaciones, has leído el libro completo! ¡No eres promedio, ni eres ordinario, eres una persona extraordinaria! ¿Cómo puedo decir esto con tanta confianza? Porque has logrado algo que la mayoría de las personas nunca logra: has leído un libro de principio a fin. Has tomado la iniciativa de aprender sobre los hábitos necesarios para mejorar tu nivel de autodisciplina. Si sentías que no tenías ninguna disciplina antes de comenzar a leer este libro, puedes celebrar el hecho de que ha habido una mejora definitiva porque se necesita persistencia, determinación y disciplina para ver algo hasta el final.

Puede que estés pensando: "Bueno, solo leí un libro", pero me gustaría recordarte que es un paso positivo en la dirección correcta. Recuerda, la fuerza de voluntad es como un músculo, y cuanto más la uses, más fuerte se volverá. No vas a desarrollar la disciplina de Bill Gates de la noche a la mañana; va a tomar un tiempo, pero tienes que empezar por algún lado.

Ahora que has leído el libro, es hora de tomar acción, tómate un tiempo, reevalúa tu vida y decide cómo vas a comenzar este viaje. No te dificultes la vida y te establezcas un objetivo poco realista. Comienza adoptando un hábito durante cinco minutos cada día o despertándote media hora antes de lo que estás acostumbrado.

Tu vida es un reflejo de las decisiones que has tomado, y si quieres un futuro mejor, es esencial que comiences a tomar mejores decisiones. Es posible que tengas la vida que deseas, pero comienza con asumir la responsabilidad del estado de tu vida en este momento. Ya sean tus finanzas, estilo de vida, relaciones o tu mentalidad, depende de ti hacer los cambios necesarios para mejorar. La siguiente cita incorpora completamente el punto que estoy haciendo:

"Debes asumir la responsabilidad personal. No puedes cambiar las circunstancias, las estaciones o el viento, pero puedes cambiarte a ti mismo". ~ Jim Rohn

La autodisciplina es un estilo de vida. No es algo que pongas en uso cuando quieres lograr una meta. La autodisciplina debe estar integrada en tu carácter. Miramos a los ricos y famosos y envidiamos sus vidas, pero les tomó muchos años de sacrificios privados llegar a donde están hoy. Tu carácter a puerta cerrada es más importante que el carácter que la gente ve en público. El autor, orador y pastor John Maxwell sostuvo una conferencia en una universidad, y uno de los estudiantes hizo la siguiente pregunta: "John, tus principios de liderazgo suenan que cambian la vida, el problema es que no conozco a nadie que me permita

liderarlos. ¿Qué puedo hacer al respecto?" Maxwell respondió: "Esta es una muy buena pregunta. Puedes comenzar liderándote a ti mismo". Antes de poder ayudar a anyone, primero debes ayudarte a ti mismo.

Recogiste este libro con el conocimiento de que estabas en el lugar equivocado y necesitabas ayuda; puede que no se sienta así, pero estás en un buen lugar. Si sientes que tus metas son inalcanzables, estás en un buen lugar, porque así es como se sintió every persona exitosa al comienzo de su viaje. Lo que querían lograr parecía imposible, pero tomaron acción every día para llegar a donde están ahora. A medida que continúas repitiendo buenos hábitos, se volverán como una segunda naturaleza y comenzarás a operar de manera óptima en piloto automático.

La autodisciplina es la clave del éxito. Puedes tener todo el conocimiento, talento o habilidad del mundo, pero debido a la falta de disciplina, nunca lo lograrás. Creo que hay mejores jugadores de baloncesto que Michael Jordan, mejores cantantes que la difunta Whitney Houston y personas con mejores ideas de negocios que Elon Musk, pero el mundo nunca los conocerá porque no tienen autodisciplina.

Finalmente, me gustaría recordarte que hay mucho más en tu viaje de autodisciplina de lo que crees. Lo que quieras lograr en la vida va a tener un impacto en others, y si no llegas a tu lugar de propósito, las personas a las que habrías afectado nunca sabrán que es posible lograr sus sueños.

Una de las razones por las que escribo libros es porque leí muchos libros de personas que me motivaron a llegar donde estoy hoy. Fui a seminarios y escuché a oradores motivacionales para equiparme con el conocimiento que necesitaba para llegar a mi siguiente nivel. Si las personas que me dieron acceso a la información que requería para lograr mis sueños se hubieran rendido por falta de disciplina, existe la posibilidad de que yo no estaría donde estoy hoy, lo que significa que no estaría escribiendo este libro y proporcionándote el conocimiento que necesitas para mejorar tu autodisciplina para tener éxito.

Nunca sabrás de lo que eres capaz hasta que comiences a tomar medidas y hacer cosas proactivas y constructivas. No pierdas otro segundo; aplica los principios que has aprendido y espera una transformación radical en tu vida.

¡TE DESEO MUCHO ÉXITO EN TU VIAJE PARA DOMINAR LA AUTODISCIPLINA!

SALUDOS CORDIALES,

DANIEL WALTER